

Pomoc jest w zasięgu ręki

Wsparcie po tym, jeśli istnieje możliwość,
że ktoś mógł umrzeć w wyniku samobójstwa
w Irlandii Północnej



Public Health
Agency

Ten przewodnik jest dedykowany osobom, które są w żałobie po śmierci kogoś, kogo kochają.

Ten przewodnik został zaprojektowany, aby pomóc Ci wybrać, kiedy i które sekcje są dla Ciebie najbardziej odpowiednie. Nie trzeba przeczytać go od deski do deski.

Twoja rodzina, przyjaciele lub współpracownicy mogą również uznać za pomocne przejrzanie tego przewodnika, aby mogli zacząć próbować zrozumieć trochę tego, przez co przechodzisz i jak znaleźć właściwą pomoc.

Niektóre sekcje koncentrują się na tym, jak możesz się czuć; inni o tym, co może się dziać. Poniżej przedstawiamy kilka sugestii dotyczących źródeł dalszego wsparcia. Są też cytaty od osób, które przeżyły żałobę i które doświadczyły tego, przez co ty możesz przechodzić.

Uwagi dotyczące języka

Użyliśmy wyrażen „zmarli w wyniku samobójstwa” i „odebrali sobie życie”.

Wybraliśmy te terminy, ponieważ wydają się najchętniej akceptowane, ale zdajemy sobie sprawę, że inne osoby będą miały swój własny preferowany język. Unikaliśmy wyrażenia „popełnić samobójstwo”, ponieważ sugeruje ono, że ludzie, którzy umierają w ten sposób, popełnili przestępstwo, co nie jest prawdą.

Nie ma prostego sposobu na opisanie różnych relacji, jakie ludzie mogli mieć z osobą, która zmarła („ukochana osoba”, „krewny lub przyjaciel”, „ktoś bliski”, „ktoś ważny”), więc wyrażenie „osoba, która zmarła” zostało używane w całym tekście. Zdajemy sobie sprawę, że może to zabrzmieć bezosobowo, ale nie ma to na celu zdewaluowania siły danego związku.

Spis treści

Wprowadzenie **2**

1 **Co możesz czuć** **3**

W jaki sposób ludzie przechodzą żałobę 4

Pograżenie w żałobie po samobójstwie 4

Jak się czujesz? 5

Porozmawiaj z kimś już teraz 12

Co może (ale nie musi) pomóc 13

2 **Co może się dziać** **14**

Informowanie ludzi 15

Co dzieje się po nagłej śmierci 16

Jeśli osoba zmarła w więzieniu lub areszcie policyjnym 16

Jeśli dana osoba miała kontakt z usługami zdrowia psychicznego 18

Organizacja pogrzebu 18

Radzenie sobie z mediami 19

Osoby / organizacje, z którymi można porozmawiać 22

3 **Osoby mające szczególny związek z osobą, która zmarła** **26**

Partnerzy 27

Rodzice 28

Dzieci i młodzież 30

Rodzeństwo 34

Osoby starsze 34

Przyjaciele 36

Osoby z trudnościami w uczeniu się 36

Porozmawiaj z kimś już teraz 36

4 **Pomaganie komuś, kto został pograżony w żałobie** **37**

Mój krewny lub przyjaciel 38

Mój kolega z pracy lub pracownik 39

Mój uczeń 39

Wskazówki dotyczące wspierania osoby pograżonej w żałobie
w wyniku nieoczekiwanej śmierci 40

5 **Przetrwanie i stawienie czoła przyszłości** **42**

Dbanie o siebie 43

Znalezienie słuchacza 44

Natychmiastowe potrzeby 45

Potrzeby długoterminowe 47

Dodatkowe wsparcie 47

6 **Pomocna lektura** **48**

7 **Dalsze wsparcie** **51**

Wprowadzenie

W tym momencie chcielibyśmy przekazać nasze szczere wyrazy współczucia tobie, twojej rodzinie i przyjaciołom, którzy zostali dotknięci tą smutną stratą. Zdajemy sobie sprawę z bólu i niepokoju, które odczuwa się po niespodziewanej śmierci bliskiej osoby.

Ten przewodnik może tylko próbować opisać część tego, przez co przechodzisz. Nie zastąpi to rozmowy z ludźmi: osobami bliskimi lub kimś z lokalnej organizacji wsparcia (patrz poniżej). Został on jednak przygotowany z pomocą ludzi, którzy zostali pogrążeni w żałobie w wyniku samobójstwa i którzy mogli doświadczyć tego, przez co teraz przechodzisz.

Śmierć może nastąpić w każdym momencie życia. Czasami jest to oczekiwane z powodu choroby lub starzenia się. Czasami dzieje się to nagle, bez żadnego ostrzeżenia. Śmierć bliskiej osoby jest często druzgocąca. Kiedy umiera ktoś bliski, zerwane więzi emocjonalne pozostawiają nas z głębokim poczuciem smutku i pustki.

Być może czytasz to wkrótce po czyjejś śmierci lub po tygodniach, miesiącach lub latach.

**„W chaosie po śmierci, kiedy
czułem się tak samotny,
zdesperowany i oszołomiony,
pomogło mi przeczytanie czegoś,
co trochę opisywało to, co czułem
i co się działo. Czułem się trochę
tak, jakby byli inni, którzy
są przy mnie i wiedzieli,
przez co przechodzę”.**

Mike, któremu zmarł partner

Mamy nadzieję, że praktyczne informacje i wskazówki zawarte w tej broszurze pomogą ci w okresie po śmierci bliskiej osoby; adresuje ona na szczególne potrzeby tych, którzy doświadczyli nieoczekiwanej śmierci. Zawarte są tu informacje na temat żalu i żałoby, które, jak wierzymy, pomogą Ci w nadchodzących tygodniach i miesiącach.

Dalsze wsparcie można uzyskać za pośrednictwem lekarza rodzinnego lub lokalnych organizacji wsparcia – znajdź je w sekcji usług na stronie www.mindingyourhead.info w kategoriach „żałoba” lub „samobójstwo”.

1

Co możesz czuć

Niniejsza sekcja skupia się na niektórych emocjach odczuwanych przez osoby pogrążone w żałobie oraz uczuciach, które nasilają się, gdy śmierć mogła nastąpić w wyniku samobójstwa.



W jaki sposób ludzie przechodzą żałobę

Smutek jest tak wyjątkowy jak ty i tak indywidualny jak odcisk palca. Każda osoba zostanie dotknięta na swój własny sposób, ponieważ każdy jest inny – nawet w tej samej rodzinie. Każdy z nich miał swój własny związek z osobą, która zmarła, własne doświadczenie w przechodzeniu innej żłoby i różne poziomy dostępne wsparcia.

Ludzie mają swoje własne sposoby wyrażania uczuć. Niektórym pomaga dzielenie się uczuciami i przemyśleniami. Niektórym bardzo trudno jest płakać lub wyrazić słowami, jak się czują: nie oznacza to, że nie są tak smutni jak ktoś, kto nie jest w stanie przestać płakać.

Może się okazać, że ludzie sugerują, jak się czujesz lub jak powinieneś się czuć: („musisz czuć się bardzo...”) lub kazać ci przeżywać żałobę w określony sposób („musisz...”). Prawdopodobnie najlepiej jest przyjąć, że ta rada jest życzliwa, ale pamiętaj, że każdy przeżywa żałobę inaczej. Więc słuchaj przede wszystkim siebie i znajdź swoją własną drogę. Ważne jest, aby pamiętać, że nie ma ustalonych zasad ani etapów i nie ma dobrego ani złego sposobu odczuwania.

Ludzie mogą przyjmować założenia, że tylko najbliższa rodzina jest w żałobie – niezależnie od tego, jak wiele osób może zostać dotkniętych. Możesz być bliskim przyjacielem tej osoby, kolegą z pracy, a może byłeś zawodowo zaangażowany w pomoc przed lub po śmierci tej osoby. Być może nie otrzymałeś takiego samego uznania lub zrozumienia swojej straty, jak członkowie rodziny, ale nadal możesz doświadczać dowolnej kombinacji opisanych uczuć.

Pogrążenie w żałobie po samobójstwie

Bycie pogrążonym w żałobie po samobójstwie zostało opisane jako „smutek z podkreśloną głośnością”. Wiele z tego, co możesz teraz czuć, byłoby takie samo, gdyby bliska ci osoba zmarła nagle lub po długiej chorobie. Jednak ludzie, którzy zostali pogrążeni w żałobie, mówią, że samobójstwo wydaje się intensyfikować normalne reakcje na stratę. Na przykład możesz odczuwać ostrzejsze poczucie winy z powodu własnych działań, bardziej gorzkie obwinianie kogoś, kto twoim zdaniem mógł zapobiec samobójstwu, silniejszy gniew na osobę, która zmarła lub głębszą rozpacz, że ktoś bliski zmarł w taki sposób.

Jak się czujesz?

Ludzie często pytają „jak się czujesz?” i odpowiedź na to może być niemożliwa. Kiedy ktoś umiera nagle, możesz zostać z przytłaczającą zbieraniną uczuć i myśli. Tutaj przyjrzymy się niektórym emocjom, które są powszechnie odczuwane, gdy umiera ktoś, na kim nam zależy.

Emocje są wymienione alfabetycznie, ponieważ nie ma kolejności ani priorytetu dla tego, jak ktoś może się czuć.

Złość

Defensywność

Depresja i niepokój

Rozpacz

Niedowierzenie

Strach

Wina

Odrętwienie

Reakcje fizyczne

Tęsknota

Pytania – „co by było, gdyby?”

i „dlaczego?”

Odrzucenie

Ułga

Smutek

Poszukiwanie

Poczucie akceptacji

Wstyd

Szok

Piętno

Myśli samobójcze

Złość

Ludzie, którzy zostali pogrążeni w żałobie, często odczuwają złość. Możesz być zły na tę osobę za to, że umarła w ten sposób i pozostawiła po sobie tyle bólu lub że zostałeś pozostawiony z wieloma praktycznymi sprawami i czujesz się źle przygotowany. Możesz też być zły na kogoś, kto twoim zdaniem ich zawiódł, lub na tych, którzy twoim zdaniem powinni byli lepiej się nimi zaopiekować. Jeśli jesteś wierzący, możesz być zły na swojego Boga. Próba znalezienia kogoś, kogo można by winić za ich śmierć, jest również powszechną reakcją. Gniew może czasami wydawać się przytłaczający i może trwać lub odchodzić, a następnie wracać przez długi czas.

„Moje nastawienie zmieniło się i obejmowało uczucie gniewu z powodu tego, co zrobiła, kiedy zobaczyłem, jak cierpią jej rodzice. Byłam też zła na siebie, że nie powiedziałam jej matce, że się o nią martwię. W tamtym czasie czułam, że muszę być lojalna wobec mojej przyjaciółki”.

Vicky, której zmarła przyjaciółka

„Zastanawiam się, kiedy i jak kostki domina zaczęły się przewracać i jakie działania mogły powstrzymać wprowadzenie ich w ruch. Zastanawiam się, co by się stało, gdybyśmy się nie przeprowadzili, gdybym nie rzucił pracy, gdybyśmy nie wyjechali na wakacje na dwa miesiące przed jej śmiercią, gdybym poświęcił jej więcej uwagi lub zezwolił na więcej przestrzeni, powiedział więcej, powiedział mniej...”

Roger, któremu zmarła żona



Defensywność

Niepewność co do tego, jak ludzie zareagują, może sprawić, że zaczniesz się przed nimi bronić, jeśli powiedzą coś niepokojącego lub jeśli zadają natrętne pytania. Czasami może być trudno pozbyć się tej czujności i otwarcie mówić o tym, jak się czujesz. Niektórzy twierdzą, że łatwiej jest rozmawiać z osobami, które również straciły bliskich w wyniku samobójstwa. Dane kontaktowe organizacji wspierających osoby w żałobie znajdziesz na stronie internetowej

Depresja i niepokój

Czasami ludzie czują, że tracą kontrolę nad swoim zdrowiem psychicznym, ponieważ ich smutek jest tak intensywny. To może być uczucie, które przychodzi i odchodzi. Czasami, ale nie zawsze, możesz czuć, że te uczucia stały się głęboko zakorzenione. Ważne jest, aby porozmawiać o pomocy ze swoim lekarzem rodzinnym lub z jedną z organizacji zajmujących się zdrowiem psychicznym wymienionych na stronie www.mindingyourhead.info, jeśli uważasz, że może się to zdarzyć.

Rozpacz

Osoby pogrążone w żałobie po samobójstwie mogą mieć wątpliwości, czy poradzą sobie z życiem bez osoby, która zmarła. Dla niektórych może to być ulotna myśl; dla innych może stać się głęboką rozpaczą, która prowadzi do myśli samobójczych. Jeśli tak się czujesz, poszukaj wsparcia u osób z twojego otoczenia lub jednej z organizacji wymienionych na stronie www.mindingyourhead.info

„Spędziłem dużo czasu, próbując „rozwiązać”, dlaczego mój syn zdecydował się odebrać sobie życie. Zinternalizowałem wszystkie te uczucia, które pogarszały moją sytuację. Chciałem po prostu zwinąć się w kłębek i pozwolić, by życie mnie ominęło. Skończyło się na tym, że dotarłem do punktu krytycznego i desperacko próbowałem uciec od perman-entnej udręki, którą odczuwałem. W tym momencie zdecydowałem, że muszę podzielić się tym, co czuję. To zmieniło zasady gry. Odkąd zacząłem mówić o tym, co czuję, znalazłem siłę, by iść naprzód”.

Dean, którego syn zmarł

Niedowierzenie

Niektórym ludziom trudno jest zaakceptować, że ktoś umarł i że ta osoba nie będzie już częścią ich życia. To naturalne, że trudno uwierzyć w to, co się stało, zwłaszcza jeśli dana osoba mogła umrzeć w wyniku samobójstwa. To uczucie może zanikać, gdy rzeczywistość ich śmierci do ciebie dociera, ale przez jakiś czas możesz nadal wątpić w to, co się stało.

Strach

Smutek może być przerażający; jak drżąca niepewność, ponieważ wszystko się zmieniło. Czasami ludzie boją się, jak będzie wyglądało życie bez osoby, która zmarła lub jaki wpływ jej śmierć będzie miała na innych. Trudno wyobrazić sobie inną przyszłość.

Wina

Niektórzy ludzie mogą czuć się winni. Możesz czuć się winny za coś, co zrobiłeś lub czego nie zrobiłeś lub co powiedziałeś czy też nie powiedziałeś. Warto pamiętać, że tylko osoba, która zmarła, wie, dlaczego nie mogła dłużej znieść życia. Poczucie przytłaczającej winy może być jednym z głównych powodów, dla których utrata bliskiej osoby przez samobójstwo jest tak bolesna – i nie jest to uczucie, które można osłabić, gdy ktoś przypomni ci o wszystkich dobrych rzeczach, które zrobiłeś dla osoby, która zmarła. Poczucie winy odczuwane przez pograżonych w żałobie może czasami wydawać się porażką.

„Jego śmierć pochłaniała każdą minutę każdej godziny każdego dnia, a przy rzadkich okazjach, kiedy odwracałem uwagę od tych myśli, czułam się winna, że nie czuję „ból”.”

Shirley, której zmarł syn

Odrętwienie

Niektórym osobom trudno jest czuć cokolwiek. Ludzie, którzy doświadczają tego odrętwienia, mogą czuć się winni, że nie wyrażają smutku poprzez płacz lub rozmowę, zwłaszcza gdy innym wokół nich przychodzi to łatwiej. Dla niektórych może minąć trochę czasu, zanim ból się przebiję. Może to utrudniać odpowiadanie na pytania mające dobre intencje, takie jak „jak się czujesz?”, ponieważ czasami odpowiedź brzmi, że nie czuje się nic.

Reakcje fizyczne

Po czyjejś śmierci dość często zdarza się, że osoby przeżywające ich stratę czują się źle fizycznie, z bólami głowy, rozstrojem żołądka i chorobami. Ponieważ czujesz się przygnębiony, możesz na przykład być mniej odporny na przeziębienia niż zwykle. Możesz czuć, że nie chcesz jeść lub że chcesz jeść i pić więcej jako środek odwrócenia uwagi. Możesz mieć problemy z zasypianiem lub utrzymaniem snu lub możesz chcieć spać przez cały dzień.

Tęsknota

Po czyjejś śmierci pojawia się szczególny smutek, który może przybrać formę desperackiej tęsknoty za tą osobą. Może to być doznanie fizyczne: chęć zobaczenia, dotknięcia, potrzymania lub powąchania ich i może to być rozdzierająca serce tęsknota za ich powrotem, choćby na chwilę.

Pytania – co jeśli?

Kiedy ludzie są pogrążeni w żałobie z powodu samobójstwa, mogą czuć, że powinni lub mogli temu zapobiec. Każdy, kto stracił kogoś w wyniku samobójstwa, zadaje sobie pytanie, co przegapił lub co mógł zrobić inaczej. Ostatnie odbyte rozmowy mogą odtwarzać się na okrągło w twojej głowie. Możesz nadal kwestionować siebie i ludzi wokół siebie przez dni, tygodnie, a nawet lata. Jest to bardzo prawdopodobne, że oferowałaś od siebie całe wsparcie, miłość i troskę. Podobnie, ludzie, którzy odbierają sobie życie, mogli nie okazywać rozpaczy otaczającym ich ludziom.

„Zawarłam więc pakt z samą sobą, którego w niektóre dni mogę się trzymać, a w inne nie, że skupię się na wspominaniu z radością wszystkich dobrych chwil, które mnie cieszyły, a nie na obciążonym poczuciu winy „co by było, gdyby”, które nie może przynieść mi nic poza bólem.”

Amy, której zmarła matka

Pytanie – dlaczego?

Osoby pogrążone w żałobie w wyniku samobójstwa mogą zostać z ogromnym pytaniem bez odpowiedzi: Dlaczego? Jest to pytanie, które ludzie mogą powtarzać w kółko i bez żadnej na nie odpowiedzi, które może nigdy nie zniknąć całkowicie. Przyczyny samobójstw są zwykle skomplikowane. Różne doświadczenia i przypadki wpływają na ludzi na różne sposoby. Prawdę mówiąc, osoba, która zmarła, jest jedyną osobą, która wiedziała, dlaczego życie wydawało się niemożliwe.

„Po pewnym czasie zdałam sobie sprawę, że muszę przyznać mu odpowiedzialność za jego decyzję, niezależnie od stanu umysłu, w jakim był w tamtym czasie, ponieważ nawet gdybym znała wszystkie odpowiedzi na pytania, dlaczego, rzeczywistość, strata, żal, wciąż byłyby takie same.”

Angela, której zmarł partner

Odrzucenie

Niezależnie od tego, jak bardzo starasz się zrozumieć, co się stało, możesz czuć się odrzucony, a także, że osoba, która zmarła, zignorowała twoją miłość i troskę. Może to być szczególnie prawdziwe, jeśli wspierasz osobę przez długi czas w okresie złego stanu zdrowia psychicznego.

Możesz czuć się odrzucony przez osoby bliskie tobie lub w twojej społeczności. Czasami wydaje się, że ludzie nie są w stanie poradzić sobie z tym, co się stało, i wycofują się, kiedy ich potrzebujesz, zostawiając cię z poczuciem izolacji. Niektórzy nie wiedzą, jak zareagować i boją się zrobić lub powiedzieć coś niewłaściwego, w wyniku czego nie nawiązują z tobą kontaktu i pozornie cię ignorują.

Ułga

Dla niektórych śmierć danej osoby wydaje się być ulgą - jeśli byli w głębokim stresie lub bólu przez długi czas lub jeśli spędziłeś dużo czasu martwiąc się, że mogą umrzeć. Jest to naturalna reakcja na długi okres napięcia i stresu i nie oznacza, że cię to nie obchodzi.

Smutek

Uczucie głębokiego smutku może być najczęstszą reakcją na śmierć kogoś bliskiego. Może to trwać latami i iść razem w parze z innymi reakcjami. Możesz czuć, że chcesz, aby ta osoba wróciła i żeby życie wróciło do tego, co było kiedyś. Czasami może się wydawać, że ludzie próbują ci powiedzieć, że jesteś zły, zszokowany lub oszołomiony, gdy to, co czujesz, jest głębokim smutkiem.

Poszukiwanie

Osoby pogrążone w żałobie czasami szukają osoby, która zmarła. Na przykład możesz chcieć udać się tam, gdzie dana osoba spędzała czas (praca, szkoła lub ulubione miejsce), na wypadek gdyby tam była. Podobnie, niektórzy mogą chcieć uniknąć takich miejsc, teraz i w przyszłości. Dość często wydaje się, że udało ci się dostrzec osobę, która zmarła, że pojawiła się ona we śnie lub przyłapujesz się na tym, że wołasz ich po imieniu.

Poczucie akceptacji

Istnieje możliwość, że zaakceptujesz śmierć danej osoby jako wybór, którego ona dokonała, biorąc pod uwagę sytuację, w której się znalazła. Ludzie, którzy zostali pogrążeni w żałobie po tym jak przyjaciel lub krewny cierpiał, mogą odczuwać pewne poczucie akceptacji, że zdecydowali się zakończyć ból, wraz z własnym smutkiem z powodu tego, co się stało.

„Kiedy odebrałam telefon, nie byłam zaskoczona. Wiedziałam, że moja przyjaciółka ma kłopoty i starałam się ją wspierać, jak tylko mogłam, doradzając jej, aby poprosiła o pomoc i tak dalej. Chociaż byłam zdruzgotana, zaakceptowałam decyzję, którą podjęła”.

Vicky, której zmarła przyjaciółka

Wstyd

Może się zdarzyć, że odczuwasz bolesne uczucie wstydu lub cierpienia; być może myśląc, że zrobiłeś coś złego lub nie zrobiłeś wystarczająco dużo, aby zapobiec śmierci. Możesz również czuć się zawstydzony z powodu sposobu, w jaki inni ludzie mówią o samobójstwie i piętna, które utrzymuje się w naszym społeczeństwie.

„Przeszliśmy razem tak wiele i dałam mu tyle wsparcia. Ale to tak, jakbym nie dała wystarczająco dużo. A może nie wspierałam go we właściwy sposób? Czy myślał, że mnie to nie obchodzi? Czy nie zależało mu na mnie tak, jak myślałam?”

Faye, której zmarł mąż



Szok

Uczucie szoku może trwać długo i możesz go doświadczać na wiele sposobów. Może się wydawać, że straciłeś zdolność normalnego oddychania - tak, jakby ktoś przebił w tobie dziurę lub jakbyś wziął głęboki wdech, a następnie nie możesz wydychać. Lub możesz czuć, że straciłeś zdolność do wykonywania codziennych zadań i że jesteś oderwany od tego, co dzieje się wokół ciebie.

Piętno

Wiele osób uważa, że żałoba po samobójstwie wyróżnia ich i komplikuje sposób, w jaki ludzie reagują. Niektórzy uważają, że łatwiej byłoby wyjaśnić śmierć w inny sposób. Inni mogą nie wiedzieć, co powiedzieć. Osoby pogrążone w żałobie po samobójstwie często mówią, że czują się osądzone w sposób, który nie miałby miejsca, gdyby ich ukochana osoba zmarła w inny sposób. Mówienie o samobójstwie jest piętnowane w społeczeństwie, co może powodować, że ludzie unikają tego tematu.

„Mam czasem wrażenie, że ludzie definiują życie mojej mamy przez jej śmierć. Jest napiętnowana etykietą „samobójstwa”. Jeśli ktoś umiera na raka lub w wypadku samochodowym, nie jest obwiniany, ani jego śmierć nie jest traktowana jak wada charakteru. Ale w przypadku samobójstwa poczułam, że muszę wyjaśnić, jaka była miła, urocza i oddana. Że nie była samolubna, że nie zrobiła tego, by zwrócić na siebie uwagę, ale dlatego, że depresja pozbawiła ją woli życia.”

Lucy, której zmarła matka

Myśli samobójcze

Niektóre osoby pogrążone w żałobie po samobójstwie mogą zacząć mieć myśli samobójcze. Jeśli zauważysz, że tak się dzieje, zwróć się o pomoc. Podziel się z kimś tym, jak się czujesz i daj im pozwolenie, aby uważnie cię obserwowali, gdy czujesz się bezbronny i zdesperowany.

„Ja też miałam myśli samobójcze. Potem przez głowę przebiegały mi się wyrzuty sumienia, jak mogłam się tak czuć, skoro dwaj pozostali chłopcy i mąż potrzebowali mnie teraz bardziej niż kiedykolwiek.”

Shirley, której zmarł syn

Porozmawiaj z kimś już teraz

Jeśli jesteś w niebezpieczeństwie lub rozpaczysz lub znasz kogoś, kto jest, możesz skontaktować się z Lifeline bezpłatnie pod numerem 0808 808 8000 (osoby głuche i niedosłyszące mogą skontaktować się z Lifeline przez telefon tekstowy 18001 0808 808 8000) lub z Samarytanami bezpłatnie pod numerem 116 123 (oba numery są bezpłatne z telefonów stacjonarnych i komórkowych w Irlandii Północnej). Możesz również poprosić swojego lekarza rodzinnego o wsparcie.

Jeśli potrzebujesz natychmiastowej pomocy, zadzwoń pod numer 999.

Co może (ale nie musi) pomóc

Ludzie, którzy zostali pogrążeni w żałobie, mówią, że następujące rzeczy mogą pomóc:

- **Wyrażanie swoich uczuć i myśli:** znajdowanie sposobów na wyrażanie swoich uczuć i otaczanie się ludźmi, którzy mogą cię wysłuchać i zaakceptować.
- **Tworzenie okazji do zapamiętania:** może to oznaczać rozmowę o tej osobie, oglądanie jej zdjęć i filmów, chodzenie do miejsc, które ci o niej przypominają, tworzenie pudełka z fizycznymi wspomnieniami (bilety, karty, zdjęcia itp.), pisanie dziennika lub bloga o nich lub kontynuowanie zajęć, które robiliście razem.
- **Rozwijanie „rytuałów”:** posiadanie sposobu na oznaczenie ich życia, na przykład odwiedzanie specjalnego miejsca, stworzenie trwałego pomnika lub prosta czynność, taka jak zapalenie świecy o tej samej porze każdego tygodnia.
- **Uczestnictwo w zajęciach:** kontynuowanie robienia rzeczy, które wcześniej sprawiały ci przyjemność, takich jak sport, imprezy towarzyskie lub muzyka.
- **Przelanie swoich uczuć na papier:** Możesz nie czuć się gotowy, aby z kimś porozmawiać, ale zapisywanie swoich myśli i uczuć może ci pomóc.
- **Dbanie o siebie:** Dobre odżywianie i wystarczająca ilość snu.
- **Spędzanie czasu na świeżym powietrzu:** wychodzenie z domu w celu zmiany otoczenia, obcowania z naturą lub ćwiczeń.
- **Spotkanie, rozmowa lub czytanie słów innych osób, które zostały pogrążone w żałobie:** możesz znaleźć wiele organizacji wsparcia na stronie www.mindingyourhead.info.
- **Opracowanie „emocjonalnej apteczki pierwszej pomocy”:** zebranie razem kilku rzeczy, które mogą pomóc, gdy czujesz się smutny, wściekły lub zły (lista utworów muzycznych, twoja ulubiona czekolada, piłka do kopania lub poduszka do uderzania)

Ludzie, którzy zostali pogrążeni w żałobie, mówią, że następujące rzeczy zwykle nie pomagają:

- **Unikanie mówienia o tym, co się stało:** chociaż początki mogą być naprawdę trudne, rozmowa z kimś, komu możesz zaufać, może wiele zmienić.
- **Picie więcej, zażywanie narkotyków:** kusząca może być próba wymazania bólu związanego z tym, co się stało, ale krótkotrwałe zapomnienie nie usuwa smutku i może sprawić, że poczujesz się gorzej.
- **Pośpiech przy podejmowaniu ważnych decyzji:** może lepiej poczekać, aż minie trochę czasu, zanim dokonasz poważnych zmian w swoim życiu.
- **Podejmowanie ryzyka:** po śmierci kogoś bliskiego możesz poczuć „jaki to ma sens?” i podjąć ryzyko związane z własnym zdrowiem, na przykład jadąc zbyt szybko. Spróbuj porozmawiać z kimś, komu ufasz, jeśli uważasz, że ryzykujesz bezpieczeństwo swoje lub kogoś innego.
- **Nieszukanie pomocy:** Możesz czuć, że nie możesz poprosić o pomoc, ponieważ obawiasz się, że wydasz się słaby, lub że nie powinieneś przeszkadzać innym ludziom, gdy są w żałobie (np. członkowie rodziny) lub gdy są zajęci (np. twój lekarz). Ale to, jak się czujesz, jest bardzo ważne i są ludzie, którzy chcą ci pomóc. Odwiedź stronę www.mindingyourhead.info, aby uzyskać szczegółowe informacje na temat organizacji, które mogą ci pomóc.

2

Co może się dziać

Kiedy masz do czynienia z nagłą śmiercią kogoś, a zwłaszcza w pierwszych dniach, będzie kilka praktycznych problemów, z którymi należy sobie poradzić.

Ta sekcja zawiera informacje, które pomogą ci przejść przez te kwestie.



Informowanie ludzi

Jednym z pierwszych i najtrudniejszych wyzwań, przed którymi możesz stanąć, jest powiadomienie innych osób o tym, co się stało: może to być rodzina, przyjaciele, koledzy z pracy lub sąsiedzi.

Masz prawo powiedzieć ludziom, kiedy jesteś gotowy i powiedzieć, co chcesz o tym, w jaki sposób dana osoba zmarła. Niektórzy twierdzą, że szczerowość od samego początku okazała się dla nich pomocna, ponieważ oznaczało to, że nie musieli zachowywać żadnych tajemnic ani martwić się o to, jak i kiedy prawda może któregoś dnia wyjść na jaw.

Masz również prawo nie odpowiadać na pytania innych osób, jeśli jeszcze nie czujesz się na siłach lub jeśli uważasz, że ich pytania są nieodpowiednie.

Prawdopodobnie okaże się, że ludzie, którym mówisz, mogą nie wiedzieć, co ci powiedzieć – i mogą powiedzieć lub zrobić nieprzemyślane rzeczy w szoku. Może to być trudne, ale staraj się nie czuć urażony lub zawiedziony ich pierwszymi reakcjami.

Sekcja 3 zawiera wskazówki dotyczące rozmowy i wspierania dzieci i młodzieży po śmierci w wyniku samobójstwa.

Oto niektóre rzeczy, które możesz powiedzieć:

[imię osoby] nie żyje...

...POWIEM CI WIĘCEJ, KIEDY BĘDĘ na siłach.

...Jest zbyt wcześnie, aby mówić o tym, jak zginęła.

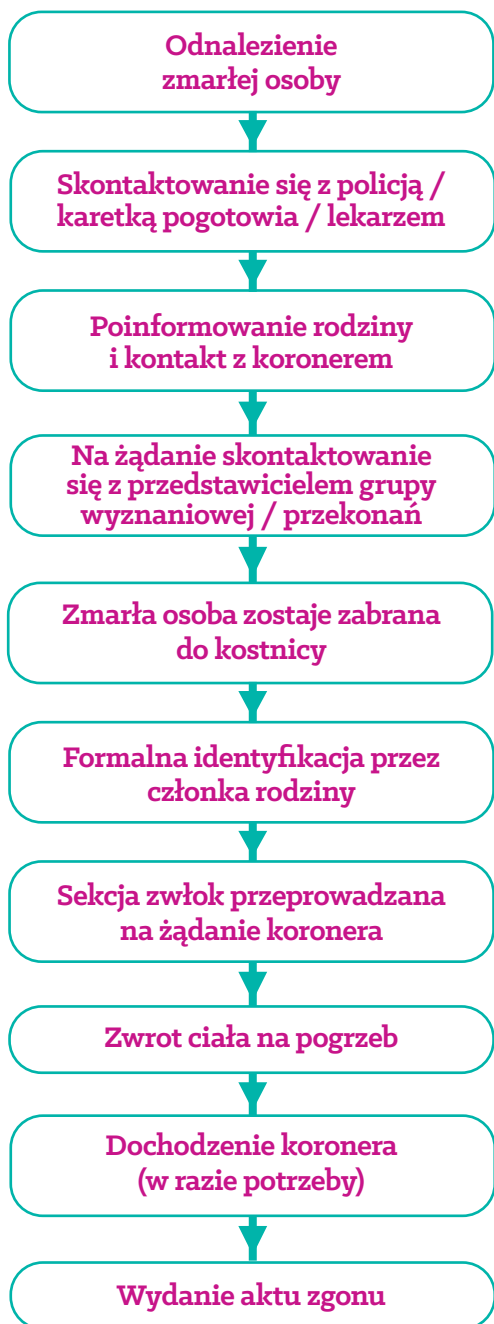
...W tej chwili nie chcę mówić nic więcej.

...Wygląda na to, że mogła odebrać sobie życie.

...Nie potrafimy sobie wyobrazić, co się stało. Policja uważa, że mogła odebrać sobie życie, ale jeszcze tego nie wiemy.

...Uważamy, że było to zamierzone. Wiedzieliśmy, że myślała o tym wcześniej i mieliśmy nadzieję, że znajdzie sposób na rozwiązanie swoich problemów.

Co dzieje się po nagłej śmierci



Większość przypadków samobójstw w Irlandii Północnej nie kończy się dochodzeniem, które jest formalnym badaniem okoliczności śmierci prowadzonym publicznie w sądzie. Osoby pogrążone w żałobie mogą chcieć skontaktować się z koronerem, aby zapytać o charakter i zakres dochodzenia bez śledztwa w sprawie przyczyny zgonu. Koroner wydaje formalnie dokument lokalnemu urzędnikowi stanu cywilnego, który następnie zaprasza członka rodziny do stawienia się w Urzędzie Stanu Cywilnego w celu zarejestrowania zgonu i uzyskania aktu zgonu. Oficer łącznikowy rodziny PSNI, oficer łącznikowy koronera lub organizacja wspierająca mogą Ci w tym czasie pomóc.

Jeśli dana osoba zmarła w więzieniu lub areszcie

Od września 2005 r. Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich ds. Więźniów jest odpowiedzialne za prowadzenie dochodzeń w sprawie zgonów w aresztach więziennych w Irlandii Północnej. Będzie też dochodzenie policyjne i śledztwo koronera. Cele dochodzeń Rzecznika Praw Obywatelskich obejmują ustalenie okoliczności śmierci, zbadanie istotnych kwestii związanych z opieką zdrowotną oraz zapewnienie rodzinie zmarłego możliwości zgłoszenia wszelkich obaw. W związku z tym, gdy ktoś umrze w więzieniu, Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich będzie w kontakcie z rodziną na wczesnym etapie.

„W dniu jej śmierci policja zabrała część jej rzeczy leżących obok jej łóżka i pamiętam, że pomyślałem: „Nie, ja chcę wszystko, co jest jej, nie chcę, żebyście cokolwiek zabierali”. Ale oni byli naprawdę ostrożni i odzyskaliśmy wszystko z powrotem”.

Amy, której zmarła matka

Wszystkie zgony, które mają miejsce w areszcie policyjnym, są automatycznie kierowane przez PSNI do Rzecznika Praw Obywatelskich Policji dla Irlandii Północnej. Niezależni śledczy z Biura Rzecznika Praw Obywatelskich będą uczestniczyć w incydencie o każdej porze dnia i nocy. Ich zadaniem jest zebranie dowodów, takich jak ubranie, oraz rozmowa z funkcjonariuszami policji, personelem cywilnym aresztu lub innymi świadkami, aby mogli spróbować dowiedzieć się, co się stało i ustalić, czy do śmierci przyczyniły się wykroczenia lub przestępstwa policji.

Jeśli dana osoba miała kontakt z usługami zdrowia psychicznego

Jeśli istnieje podejrzenie, że bliska ci osoba odebrała sobie życie i była w kontakcie z usługami zdrowia psychicznego w ciągu 12 miesięcy przed śmiercią, odbędzie się przegląd ich opieki, znany jako przegląd dot. Poważnego Niepożądanego Incydentu (SAI). SAI to incydent lub zdarzenie, które musi zostać zgłoszone Grupie Planowania Strategicznego i Wykonania (SPPG) przez organizację, w której wystąpił SAI. Ktoś z Funduszu Zdrowia i Opieki Społecznej (HSCT) omówi z Państwem sposób przeglądu SAI i kto będzie w to zaangażowany. Proces ten może potrwać 8 - 12 tygodni. Możesz zrezygnować z udziału w procesie przeglądu, ale HSCT z zadowoleniem przyjmie twoje zaangażowanie, jeśli zechcesz wziąć udział w przeglądzie SAI.

Podczas całego procesu weryfikacji będzie cię wspierać członek personelu HSCT, który zapewni, że:

- zostałeś poinformowany o procesie przeglądu
- masz możliwość wyrażenia wszelkich obaw

- dzielisz się swoimi doświadczeniami
- masz możliwość spotkania się i przedyskutowania wyników przeglądu.

HSCT wskaże osobę, z którą możesz się skontaktować, jeśli chcesz omówić jakikolwiek aspekt przeglądu SAI.

Organizacja pogrzebu

Pomocne może okazać się skorzystanie z usług przedsiębiorcy pogrzebowego. Większość firm pogrzebowych jest dostępna siedem dni w tygodniu i zapewnia dyżur telefoniczny przez całą dobę przez cały rok. Być może wybrałeś już firmę pogrzebową, jeśli nie, szczegóły znajdziesz w Yellow Pages w sekcji „Funeral Directors”. Firmy pogrzebowe pomogą ci w wielu czynnościach wymaganych w przypadku czyjejś śmierci.

Jeśli śmierć nastąpiła w weekend, podczas święta państwowego lub jeśli w sprawę zaangażowany jest koroner, może dojść do opóźnienia. Nie ustalaj daty i godziny pogrzebu, dopóki nie uzyskasz zgody koronera.

Dzieci lub młodzież, które były blisko danej osoby, mogą chcieć uczestniczyć w planowaniu i uczestniczeniu w uroczystościach pogrzebowych.

Jeśli życzysz sobie usług duszpasterza, księdza lub przedstawiciela grupy wyznaniowej, pomogą ci zaplanować i przygotować pogrzeb oraz zapewnią wsparcie emocjonalne i duchowe.

Pogrzeby są kosztowne, niektórzy ludzie posiadają plan płatności, aby pokryć koszty pogrzebu. Jeśli pobierasz określone świadczenia, możesz kwalifikować się do otrzymania pomocy finansowej. Rejestrator, pracownik socjalny lub dyrektor zakładu pogrzebowego mogą udzielić ci więcej informacji.

Radzenie sobie z mediami

Po śmierci bliskiej osoby w wyniku samobójstwa możesz skontaktować się z mediami, które mogą chcieć przekazać informacje o śmierci.

Dziennikarz może zwrócić się do ciebie w celu uzyskania szczegółowych informacji na temat bliskiej ci osoby i okoliczności jej śmierci, zwłaszcza jeśli zmarła młoda osoba lub jeśli śmierć nastąpiła w miejscu publicznym.

Ważne jest, aby poświęcić trochę czasu na rozważenie, czy ty lub twoja rodzina chcecie rozmawiać z mediami. Jeśli zdecydujesz, że nie chcesz udzielać wywiadu ani składać oświadczeń, powinieneś to wyraźnie zaznaczyć.

Jeśli zdecydujesz, że chcesz porozmawiać z mediami, jednym ze sposobów na to jest przygotowanie pisemnego oświadczenia. Może to obejmować faktyczne informacje, takie jak imię i nazwisko, wiek, zawód / szkoła bliskiej osoby.

W przypadku śmierci samobójczej dziennikarz może również poprosić o szczegółowe informacje na temat tego, czy bliska ci osoba miała problemy lub czy szukała pomocy. Ważne jest, aby zastanowić się, jakie informacje chcesz umieścić w domenie publicznej.

Jeśli podjąłeś decyzję o bezpośredniej rozmowie z mediami poprzez wywiad, możesz zrobić to sam lub wyznaczyć rzecznika, który będzie przemawiał w imieniu rodziny. Rzecznik powinien poświęcić trochę czasu na przygotowanie się do wywiadu – może wcześniej

poprosić dziennikarza o listę pytań, które chciałby omówić, i przygotować notatki jako przewodnik po tym, co chce powiedzieć.

Pamiętaj, że dziennikarz może nie wykorzystać wszystkich informacji, które mu przekazałeś. Mogą również wykorzystać wywiady z innymi osobami oraz publicznie dostępne informacje, takie jak zdjęcia i komentarze ze stron mediów społecznościowych.

Dziennikarz może również wykorzystać w swoim artykule wszystko, co powiedziałeś podczas wywiadu, więc dobrze zastanów się, co chcesz powiedzieć publicznie. Jeśli poczujesz się nieswojo w dowolnym momencie rozmowy, możesz ją zakończyć.

Warto zaznaczyć, że jeśli w mediach pojawiło się zdjęcie bliskiej osoby, można je wykorzystać w dowolnym momencie – na przykład w późniejszym terminie w związku z inną śmiercią samobójczą. Może nie być żadnego przygotowania na nagłe zobaczenie zdjęcia ukochanej osoby w gazecie lub w artykule online kilka miesięcy po jej śmierci.

Czasami odpowiednie relacje w mediach mogą wydawać się sposobem na podzielenie się życiem danej osoby z szerszą publicznością. Niektórzy ludzie decydują się na publiczne mówienie o tym, co się wydarzyło, aby upamiętnić tę osobę lub pomóc w podniesieniu świadomości na temat samobójstwa, aby spróbować zapobiec innym zgonom. Pamiętaj, że to twoja decyzja, aby zrobić to, z czym czujesz się komfortowo.

Wytyczne dotyczące mediów

Media mogą korzystać z narzędzi i wskazówek, które mogą im pomóc w informowaniu o samobójstwie. Po szeroko zakrojonych konsultacjach z dziennikarzami i redaktorami z całej branży, Samarytanie i Irlandzkie Stowarzyszenie Suicidology opracowali wytyczne dla mediów dotyczące zgłaszania samobójstw. Zawierają one praktyczne zalecenia dotyczące zgłaszania samobójstw we wszystkich mediach. Wytyczne mają charakter doradczy, nie są wyczerpujące i nie mają na celu ograniczania wolności prasy – celem jest zapobieganie samobójstwom tam, gdzie to możliwe, oraz pomoc dziennikarzom w unikaniu typowych pułapek podczas zgłaszania samobójstw. Wytyczne są dostępne na stronie <http://pha.site/med-guidelines>

Normy prasowe

Independent Press Standards Organisation (IPSO) jest niezależnym regulatorem branży prasowej i czasopism w Wielkiej Brytanii. Pociągają gazety i czasopisma do odpowiedzialności za swoje działania, chronią prawa jednostki, stoją na straży wysokich standardów dziennikarskich i pomagają w utrzymaniu wolności słowa dla prasy. IPSO dba o to, aby gazety i czasopisma członkowskie przestrzegały Kodeksu praktyk redaktorów.

Kodeks postępowania redaktorów jasno stwierdza, że chociaż dziennikarze mają prawo do relacjonowania postępowań sądowych, powinni zachowywać się ze

zrozumieniem i dyskrecją, kontaktując się z osobami dotkniętymi osobistym żalem lub szokiem, a zgłaszając przypadki samobójstw, dziennikarze nie powinni przekazywać zbyt szczegółowych informacji na temat zastosowanej metody samobójstwa. Kodeks redaktorów jest dostępny pod adresem: <https://www.ipso.co.uk/editors-code-of-practice/>

Możesz skontaktować się z IPSO, jeśli uważasz, że padłeś ofiarą natrętnych zapytań lub jeśli masz obawy dotyczące artykułu, który Twoim zdaniem zostanie opublikowany. IPSO nie może uniemożliwić gazecie opublikowania artykułu, ale może udzielić konkretnej porady na temat tego, w jaki sposób Kodeks Redakcji ma zastosowanie do Ciebie. Jeśli uważasz, że artykuł naruszył Kodeks redaktorów, możesz skontaktować się z IPSO pod numerem 0300 123 22 20. IPSO prowadzi również infolinię alarmową (07799 903 929), jeśli jesteś nękany przez dziennikarza.

Media społecznościowe

Popularne serwisy społecznościowe, takie jak Facebook, Twitter, Tumblr, Instagram, mają różne procedury zamykania lub „zapamiętywania” (czyli pozostawiania nietkniętego) konta osoby, która zmarła. Szczegółowe informacje na temat tego, jak to zrobić, powinny być wymienione w sekcjach pomocy na każdej stronie internetowej.



„Nasz smutek był tak ogromny, że po prostu przełączyliśmy się na autopilota, aby przejść przez wszystkie formalności. Wyjaśniono nam, co musi się wydarzyć, i po prostu zajęliśmy się przygotowaniami związanymi z pogrzebem. Było to prawie trywialne w porównaniu z radzeniem sobie z tym, jak się czuliśmy. Mam dobrą rodzinę i kilku fantastycznych przyjaciół, którzy robili wszystkie pilne rzeczy, a my podejmowaliśmy decyzje tylko wtedy, gdy było to konieczne.”

Doug, któremu zmarł syn

Osoby / organizacje, z którymi można porozmawiać

Po czyjejś śmierci może się wydawać, że jest tak wiele do przemyślenia i zrobienia. Należy poinformować dużą liczbę osób i organizacji. Poniższa lista może pomóc w określeniu odpowiednich osób, które należy powiadomić – nie wszystkie będą miały zastosowanie w każdym przypadku. Pomoc może członek rodziny lub bliski przyjaciel.

Wczesny kontakt pomoże uniknąć stresu związanego z listami, telefonami i zaopatrzeniem / sprzętem w nadchodzących tygodniach i miesiącach.

- Lekarz rodzinny / pielęgniarka rejonowa / pomoc domowa / ośrodek opieki dziennej
- Inni pracownicy służby zdrowia, tacy jak optyk / dentysta / podiatra
- Dostawca pomocy medycznych / sprzętu / zaopatrzenia
- Każdy szpital, do którego dana osoba uczęszczała
- Adwokat – kontakt przed pogrzebem, aby sprawdzić, czy istnieje testament stwierdzający życzenia danej osoby dotyczące pochówku lub kremacji
- Usługi żałobne Agencji Ubezpieczeń Społecznych – w zakresie zgłoszenia zgonu, sprawdzenia uprawnień do zasiłku oraz złożenia wniosku o zasiłek pośmiertny i / lub zasiłek pogrzebowy

- Centrum Emerytalne Irlandii Północnej – w sprawie państwowej emerytury
- Szkoły / instytucje szkolnictwa wyższego
- Pracodawca / związek zawodowy / spółka emerytalna
- Bank / towarzystwo budowlane / poczta / spółka kredytowa / wystawca kart kredytowych / doradca finansowy
- Firma hipoteczna / Housing Executive / landlord
- Firma ubezpieczeniowa (osobista, domowa, samochodowa – jeśli jesteś 2. kierowcą na polisie, nie będziesz już ubezpieczony)
- Urząd skarbowy (HM Revenue & Customs)
- DVA (prawo jazdy) / DVLA (rejestracja pojazdu)
- Translink dotyczący przepustki podróźnej
- Biuro paszportowe
- Przedsiębiorstwa użyteczności publicznej – gazowe / elektryczne / telefoniczne / komórkowe
- Wydawcy biletów okresowych
- Firmy katalogowe

Kwestie prawne i finansowe

Możesz być uprawniony do zasiłku żałobnego po śmierci kogoś bliskiego. Wszystko to różni się one w zależności

od twojego związku z osobą, która zmarła (np. współmałżonek / partner), zmienionych obowiązków po ich śmierci (np. opieka nad dziećmi lub wnukami) oraz innych świadczeń, które już otrzymujesz. Możesz również być uprawniony do pomocy finansowej w pokryciu kosztów pogrzebu.

Agencja Ubezpieczeń Społecznych ma teraz usługę żałobną, która wymaga tylko jednego połączenia telefonicznego aby:

- zgłosić zgon do Agencji Ubezpieczeń Społecznych
- sprawdzić, czy możesz mieć prawo do świadczeń / pomocy finansowej
- złożyć wniosek o zasiłek z tytułu śmierci lub zasiłek pogrzebowy.

Numer telefonu to

0800 085 2463

Gdy zadzwonisz do Biura ds. Żałoby (ang: Bereavement Service), rozpatrzą oni twój wniosek przez telefon. Poproszą Cię o szczegóły dotyczące następujących kwestii, więc przygotuj te informacje:

- Twoje dane kontaktowe, data urodzenia i numer ubezpieczenia społecznego
- Data urodzenia, numer ubezpieczenia społecznego, dane dotyczące zatrudnienia i emerytury osoby, która zmarła (jeśli osoba, która zmarła, nie była twoim współmałżonkiem lub partnerem cywilnym i zamierzasz ubiegać się o świadczenia lub pomoc finansową, będziesz również potrzebować tych

danych dla współmałżonka / partnera cywilnego, jeśli go masz)

- Wszelkie imiona dzieci, daty urodzenia, miejsce zamieszkania i świadczenia
- Wszelkie inne świadczenia, które otrzymujesz
- Sposób otrzymywania płatności (częstotliwość płatności i szczegóły konta).

Możesz zadzwonić do lokalnego Biura Ubezpieczeń Społecznych, aby uzyskać wszelkie informacje dotyczące świadczeń lub odwiedzić stronę: www.communities-ni.gov.uk/topics/benefits-and-pensions

Niektóre polisy ubezpieczeniowe na życie nie obejmują zgonów w wyniku samobójstwa. Zaleca się jednak skontaktowanie się z firmą ubezpieczeniową w celu uzyskania dalszych porad.

Dane kontaktowe

Lista na stronie 24 może pomóc ci zastanowić się, z kim możesz się skontaktować. Lista skupia się na profesjonalistach i organizacjach, z którymi możesz być w kontakcie w związku z tą śmiercią, a nie na rodzinie i przyjaciółach. Może znajomy pomoże Ci znaleźć numery i wykonać niektóre połączenia lub wysłać listy? Niektóre z istotnych danych kontaktowych można znaleźć na stronie www.nidirect.gov.uk

Na stronie 25 znajduje się przykładowy list, który można skopiować i wypełnić dla każdego kontaktu.

Organizacja	Nazwisko / numer referencyjny	Dane kontaktowe	Poinformowano?
Funkcjonariusz policji / pracownik łączności z rodziną			
Urzędnik koronera			
Dyrektor zakładu pogrzebowego			
Koordinator ds. żałoby HSCT			
Rejestrator zgonów			
Miejsce pracy (twoje)			
Miejsce pracy (osoby, która zmarła i ich numer ubezpieczenia społecznego)			
Szkoła / uczelnia (osoby, która zmarła i / lub dzieci / młodzieży będących w żałobie)			
Biuro Pracy i Świadczeń			
Wolontariat			
GP (ich / twój)			
Szpital / służba zdrowia (numer szpitalny)			
Dentysta / optyk			
Adwokat			
Wykonawca testamentu			
Bank			
Towarzystwo mieszkaniowe			
Dostawca kredytów mieszkaniowych / landlord / urzędnik ds. mieszkalnictwa			
Świadczeniodawca emerytury / renty			
Urząd skarbowy (HM Revenue & Customs)			
Firma ubezpieczeniowa na życie			
Ubezpieczenie samochodu			
DVA Coleraine w przypadku prawa jazdy / DVLA Swansea w przypadku rejestracji pojazdu			
Telefon (komórkowy / stacjonarny)			
Dostawca TV / Internetu			
Energia elektryczna / gaz			
Woda			
Biuro paszportowe (numer paszportu)			
Biblioteka			
Zakup ratalny / pożyczki			
Kluby (towarzyskie / sportowe itp.)			
Konta w mediach społecznościowych (Facebook, Twitter, LinkedIn, Instagram itp.)			
Usługi pocztowe			
Inne			

Do tych, których może to dotyczyć

Nazwa organizacji:

Pragnę powiadomić Państwa o śmierci:

Tytuł

Imię (imiona)

Nazwisko

Data urodzenia

Adres

Telefon

E-mail

Data śmierci

Rozumiem, że osoba wymieniona powyżej miała do czynienia z Państwa organizacją.

Proszę o uaktualnienie swoich danych. Dziękuję.

Ich numer referencyjny / numer członkowski dla Państwa organizacji:

Jeśli potrzebują Państwo więcej informacji, moje dane to:

Imię i nazwisko

Adres

Telefon (dom)
(telefon komórkowy)

E-mail

Związek z osobą, która zmarła

Podpis

Data

3

Osoby mające szczególny związek z osobą, która zmarła

Niektóre osoby będą miały określone reakcje i reakcje na śmierć samobójczą, w zależności od ich stosunku do osoby, która zmarła.

Niniejsza sekcja dostarcza wskazówek osobom które posiadają szczególną więź.

Partnerzy

Kiedy twój partner umiera w wyniku samobójstwa, może się wydawać, że ty i wasze wspólne życie zostaliście odrzuceni.. Możesz zadawać pytania bez odpowiedzi, takie jak: „Czy nie byłem wystarczającym powodem, aby pozostać przy życiu?”. Może być bardzo trudno, aby przypomnieć sobie dobre części waszego wspólnego życia, ponieważ śmierć przez samobójstwo wydaje się wymazywać pozytywne wspomnienia, przynajmniej na jakiś czas.

„Nigdy nie zrozumieć – jak to możliwe, że cała ta miłość, którą mieliśmy, nie wystarczyła? Jak śmierć może wydawać się lepsza od tego... ode mnie?”.

Faye, której zmarł mąż

Jeśli śmierć była nieoczekiwana, prawdopodobnie czujesz się tak, jakby grunt zawałił ci się pod nogami. Jeśli przez długi czas wspierałeś swojego partnera w chorobie psychicznej lub wcześniejszych próbach, mogą pojawić się zdezorientowane uczucia frustracji, wyczerpania i ulgi.

Ludzie, których partner zmarł w wyniku samobójstwa, czasami mówią, że sposób ich śmierci może sprawić, że inni będą traktować ich w zupełnie inny sposób,

jakby byli „skażeni” lub obwiniani za to, co się stało. Czasami może tak być w przypadku krewnych partnera, którzy oczywiście również są pogrążeni w żałobie.

Jeśli ty i osoba, która zmarła, macie dzieci, możesz czuć się bardzo zraniony i zły w ich imieniu.

Śmierć byłego partnera może nieoczekiwanie zboleć. Możesz czuć, że nie masz prawa do żałoby – ale to nie powstrzyma tego procesu. Dziailiście razem część swojego życia i wolno ci opłakiwać osobę, którą znałeś.

Twoje powody do smutku mogą nie być łatwe do rozpoznania przez innych. Niektóre osoby są wykluczone z organizowania pogrzebu i wsparcia, celowo (na przykład dlatego, że byli w związkach tej samej płci, których ich rodziny nie były w stanie zaakceptować) lub nieumyślnie (ponieważ inni nie wiedzieli o waszym związku i być może był utrzymywany w tajemnicy przed rodziną partnera).

„Całe wspólne życie – przyjaciele, mieszkanie, kot, wyrzucanie śmieci – a mimo to nie byłem nawet postrzegany jako jego najbliższa osoba”.

Stephen, którego partner zmarł

Rodzice

Dla każdego rodzica śmierć dziecka – niezależnie od wieku, bez względu na przyczynę – jest druzgocąca. Wydaje się, że łamie „normalne” zasady, gdy dziecko umiera przed rodzicem. Ludzie mówią o ogromnym bólu związanym z niemożnością przytulenia dziecka, z niemożnością zobaczenia, jak dorastają i dzielą swoje życie, o utracie marzeń o przyszłości dziecka.

Rodzice mogą rozdzierać się pytaniami takimi jak „dlaczego?”; „co mogłem zrobić, aby temu zapobiec?”; „dlaczego nie zauważyłem?”; ‘gdyby tylko...’. Możesz czuć, że inni osądzają ciebie – i twoje dziecko – w sposób, w jaki nie osądzaliby ich, gdyby twoje dziecko zmarło w inny sposób. Nawet jeśli twoje dziecko dorosło i opuściło dom na wiele lat przed ich śmiercią, możesz bez końca zastanawiać się, czy było coś, co mogłeś zrobić, co zmieniłoby to, co się stało.

„Jako jego mama czułam się odpowiedzialna za jego śmierć; że powinnam była widzieć jego wewnętrzną walkę i że nie dostrzegłam żadnych znaków. Walka o radzenie sobie z intensywnością i złożonością jego śmierci uderzyła w naszą rodzinę i całą społeczność z okrucieństwem i opadem bomby atomowej.”

Shirley, której zmarł syn

Rodzice mogą przeżywać żałobę na różne sposoby. Podczas gdy jedni mogą nie być

w stanie mówić o tym, co się stało, wydawać się niewzruszonymi i być zajętymi, inni mogą potrzebować mówić, płakać i wyrażać swoje uczucia i ból. Może to czasem prowadzić do poczucia oddalenia się od siebie nawzajem, wtedy, gdy najbardziej potrzebujecie wzajemnego wsparcia, i może sprawić, że jeden z rodziców pomyśli, że drugiego to nie obchodzi. Samotni lub żyjący w separacji rodzice mogą czuć się bardzo samotni i pozbawieni wsparcia.

Rodzice, których dorosłe dziecko zmarło w wyniku samobójstwa, czasami czują, że muszą najpierw wesprzeć partnera swojego dziecka i wszystkie dzieci, i „wstrzymać” swój własny smutek. Rodzice mogą czuć się odpowiedzialni za to, że ich dziecko sprawiło ból innym.

Wspieranie innych dzieci podczas żałoby może być szczególnie trudne; wiesz, że cię potrzebują, ale możesz czuć, że nie masz już nic do zaoferowania. Możesz nawet zacząć ukrywać swoje uczucia i nie mówić o ogromie tego, co się wydarzyło. Rodzice pogrążeni w żałobie w wyniku samobójstwa martwią się, że inne dzieci również będą rozważać samobójstwo, co może skutkować nadmierną czujnością i nadopiekuńczością.

Jeśli jesteś rodzicem, którego jedyne dziecko zmarło, możesz się zastanawiać, jak masz teraz siebie definiować lub opisywać. Jeden z rodziców opisał to jako bycie „matką bez dziecka”. Może to sprawić, że odpowiedź na pytanie „czy masz jakieś dzieci?” będzie bardzo trudna. „The Compassionate Friends” mają tablicę ogłoszeń online dla bezdzietnych rodziców (wizyta www.tcf.org.uk).

„Kiedy miał pięć lat, pytania mojego najmłodszego syna zmieniły się z „dlaczego tata umarł?” na „jak tata umarł?”. Kiedy bawił się swoimi samochodzikami na podłodze, płakałam do zlewu z naczyniami, które myłam i zaczęłam mówić mu prawdę. Kiedy skończył 18 lat, podziękował mi za powiedzenie mu prawdy o samobójstwie ojca. Powiedział, że teraz zdaje sobie sprawę, jakie to musiało być trudne, ale gdybym nie powiedziała mu wtedy prawdy straciłby związek z obojgiem rodziców tamtej nocy”.

Angela, której zmarł partner



Dzieci i młodzież

Dla dzieci w każdym wieku śmierć rodzica w wyniku samobójstwa stanowi szczególne wyzwanie. Prawdopodobnie poczują się porzucone, dzieciom może być bardzo trudno uniknąć poczucia, że w jakiś sposób nie były wystarczającym powodem, aby ich rodzic mógł dalej żyć.

Niektórzy, którzy przeżyli próbę samobójczą, wyjaśniają, że doszli do punktu, w którym desperacka rozpacz pozbawiła ich zdolności widzenia czegokolwiek poza końcem ich psychicznej udręki; i poczucie, że tym, których kochają i na których im zależy, będzie lepiej bez nich.

Rozmowa z dziećmi o tym, jak dana osoba zmarła, będzie zależała od wieku dziecka lub od poziomu ich zrozumienia.

Jeśli są małe dzieci, które straciły rodzica lub rodzeństwo w wyniku samobójstwa, naturalną reakcją jest chęć ochrony ich przed wiedzą o tym, co się stało, i wymyślenie alternatywnego wyjaśnienia śmierci. Jednak ze względu na prawdopodobieństwo podsłuchanych rozmów, relacji w mediach, plotek i wizyt policji trudno jest utrzymać przyczynę śmierci w tajemnicy. Lepiej, aby dzieci usłyszały prawdę od ludzi, którzy je kochają, niż od kogoś na placu zabaw lub w mediach społecznościowych: jest to czas, kiedy dzieci muszą poczuć, że są ludzie, którym mogą zaufać.

Rozmowa o tym, co się wydarzyło, jest szansą na udzielenie odpowiedzi na wszelkie pytania (w granicach ich wieku i poziomu zrozumienia) oraz sprawdzenie,

czy zrozumieli to, co zostało powiedziane. Jest to również szansa, aby zapewnić ich, że nie są winni. Najlepiej byłoby, gdyby rodzic powiedział dziecku o tym, co się stało – jeśli nie jest to możliwe, poproś zaufaną osobę o wyjaśnienie tego, co się stało.

Jeśli dziecku podano już inne wyjaśnienie śmierci, możliwe jest, aby się cofnąć i je zmienić. Na przykład możesz powiedzieć coś w stylu: – Wiesz, że mówiłem ci, że twój tata miał wypadek i dlatego zmarł. Cóż, myślałem o tym i chciałbym powiedzieć ci trochę więcej o tym, jak umarł. Nie wiedziałem, co powiedzieć, kiedy to się stało, to był taki szok. Teraz chciałbym, żebyś wiedział, co tak naprawdę wydarzyło się tamtego dnia.

Być może zastanawiasz się, czy dzieci powinny oglądać ciało danej osoby, czy też powinny uczestniczyć w pogrzebie. Decyzje te będą zależeć od twojej wiedzy na temat poziomu zrozumienia dziecka. Dzieci i młodzież doceniają otrzymywanie informacji, które pozwalają im dokonać wyboru.

„Tak trudno było im powiedzieć, że ich tata się zabił. Próbowałam tego uniknąć, powiedziałam, że miał wypadek, ale jak długo mogłam być w stanie to utrzymać? Myślałam, że rozumieją lepiej, gdy będą starsze, ale w jakim wieku? Sama nie mogę tego zrozumieć, a jestem dorosła – dlaczego uważam, że istnieje jakiś magiczny

wiek, w którym będą mogli się dowiedzieć? Wtedy zdałem sobie sprawę, że po prostu próbowałem się chronić, a tak naprawdę oni bardziej niż kiedykolwiek powinni byli być w stanie mi zaufać. Okazało się, że przez cały czas domyślali się, że coś jest nie tak i chcieli tylko, żebym była szczerą, żebyśmy mogli o tym razem porozmawiać.”

Faye, której zmarł mąż

Jeśli dzieci chcą zobaczyć ciało danej osoby i uważasz, że jest to właściwe, przygotuj je z wyprzedzeniem na to, co zobaczą i zasugeruj, aby przyniosły coś ze sobą (jak kwiaty lub kartka), aby zostawić to z tą osobą. Jeśli zdecydują się wziąć udział w pogrzebie, rozważ zaproponowanie im jakiejś roli (takiej jak wybór muzyki). Porozmawiaj ze swoim lokalnym koordynatorem ds. żałoby (dane kontaktowe na stronie 52) na temat dalszego dostępnego wsparcia w żałobie dla dzieci.

Dzieci i młodzież będą miały taki sam zakres i intensywność uczuć jak dorośli, ale mogą potrzebować pomocy w identyfikacji i wyrażaniu swoich emocji. Możliwe, że jest to pierwszy raz, kiedy ktoś, kogo znają, zmarł i nawet pojęcie śmierci jest dla nich nowe. Zrozumienie samobójstwa może być niezwykle trudne i dezorientujące.

Może im być bardzo trudno płakać: nie oznacza to, że nie cierpią aż tak bardzo jak

ktoś, kto nie może przestać płakać. Sposób, w jaki dzieci przeżywają żałobę, jest często opisywany jako „skakanie po kałuży”: na przykład szybkie przejście od wielkiego cierpienia do aktywności fizycznej. Jest to normalne.

Niektóre emocje mogą być silnie odczuwane przez dzieci i młodzież w zależności od ich wieku i poziomu zrozumienia. Często zdarza się, że dziecko, które zostało pogrążone w żałobie w wyniku samobójstwa ma poczucie, że jest w jakiś sposób winne – za coś, co zrobiło lub czego nie zrobiło; lub coś, co powiedziało lub czego nie powiedziało. Regularne zapewnianie ich jest bardzo ważne.

Młodzi ludzie mogą się bardzo złościć – na osobę, która zmarła, na innych członków rodziny, na samych siebie. Żałoba może bardzo nadwyrężyć relacje między ludźmi, młodzi ludzie mogą pokłócić się z członkami rodziny lub ze swoimi przyjaciółmi. Jest to również bardzo naturalne, że dziecko boi się, że ktoś inny w rodzinie również może umrzeć w wyniku samobójstwa. Jeśli możesz, udziel im zapewnień. Możesz powiedzieć coś w stylu: „Wiem, że byłam bardzo zdenerwowana, zła i roztrzęsiona od śmierci twojego taty, ale nigdzie się nie wybieram. Mogę się denerwować, bo wciąż jestem bardzo smutna, że umarł, ale to nie znaczy, że umrę tak, jak on.

To naturalne, że obawiamy się, że dzieci, które zostały tym dotknięte będą dorastać wierząc, że samobójstwo jest opcją. Wyjaśnienie, że mówienie o tym, co się stało, jest dozwolone i że pomocne

jest dzielenie się tym, jak się czujesz, jest ważne. Pomaga również odkrywanie razem z nimi alternatywnych sposobów radzenia sobie z trudnościami.

Dzieci mogą również docenić pomoc w odpowiadaniu na pytania innych: ich przyjaciele mogą być bardzo bezpośredni i dociekliwi. Pomóż im znaleźć coś, z czym czują się komfortowo, na przykład: „Moja siostra zmarła w weekend. To bardzo smutne. To było samobójstwo. Proszę, nie pytaj mnie o więcej informacji. Jeśli kiedyś poczuję, że mogę o tym porozmawiać, dam ci znać”.

Niektórym młodym ludziom łatwiej jest mówić i mogą chcieć powiedzieć coś w stylu: – Proszę, nie unikaj mówienia o swoim ojcu tylko z powodu tego, co stało się z moim ojcem. To trudne, ale wolałbym, żebyśmy o tym porozmawiali”. Może się zdarzyć, że inni młodzi ludzie, osobiście lub za pośrednictwem mediów społecznościowych, zadają natrętne pytania; pomocne może być przygotowanie gotowego zdania, takiego jak: „Dzięki za zainteresowanie, ale nie zamierzam o tym rozmawiać, więc proszę mnie nie pytać”.

Jeśli osoba, która zmarła, była przyjacielem, młodzi ludzie mogą potrzebować intensywnego wsparcia; mogli wspólnie dzielić się sprawami i będą się zastanawiać, czy mogli zrobić więcej. Ich przyjacielem mógł być ktoś, kogo znali online i inne osoby mogą nie rozumieć intensywności i znaczenia tej więzi.

Pomocne może być, jeśli młodzi ludzie wiedzą, że istnieją miejsca (takie jak organizacje wsparcia, doradcy szkolni, telefony zaufania), w których mogą porozmawiać o swoich uczuciach, ponieważ czasami mogą mieć trudności z podzieleniem się swoimi przemyśleniami z innymi członkami rodziny.

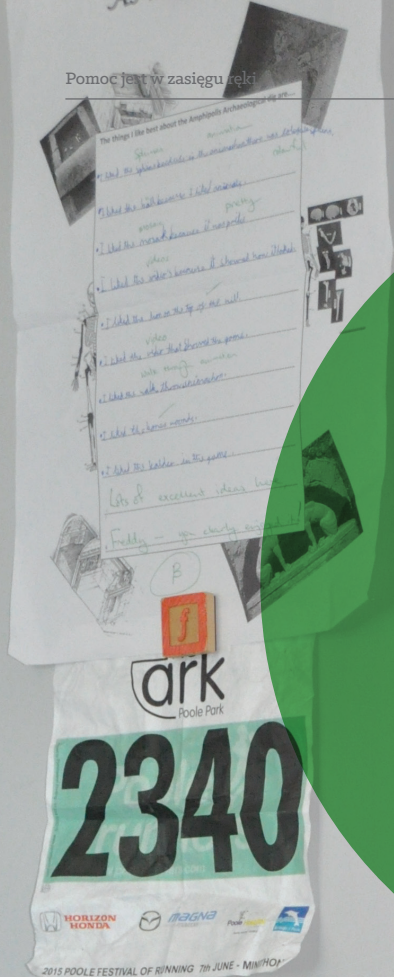
Ważne jest, aby dzieci i młodzież otrzymywały odpowiednie wsparcie w szkole lub na uczelni. Niektóre miejsca mogą być bardzo wyrozumiałe i pełne wsparcia. Kiedy zadzwonisz, aby poinformować szkołę lub uczelnię, co się stało, zapytaj, czy jest ktoś z personelu, który jest szczególnie odpowiedzialny za wspieranie uczniów pogrążonych w żałobie i spróbuj z nimi porozmawiać.

Rodzeństwo

Jeśli umrze twój brat lub siostra, natychmiast tracisz kogoś, z kim dorastałeś, śmiałeś się, kłóciłeś i z kim dzieliłeś wiele wspomnień. Możesz czuć, że powinieneś być ich chronić, lub możesz czuć się naprawdę zraniony, że nie zwrócili się do ciebie o wsparcie, zwłaszcza jeśli jesteś najstarszy. Jeśli mieliście kłopotliwe relacje, możesz czuć się tak, jakbyś pozostał z nierozwiązanymi problemami.

„W chwili śmierci brata miałem zaledwie dziesięć lat. Nigdy nie doświadczyłem straty, a samobójstwo z pewnością nie było czymś, czego byłem świadomy. Od razu zacząłem szukać winnego, szukałem powodu, dla którego mój starszy brat podjął taką decyzję. Byłem zdezorientowany, zagubiony i samotny. Jedyną osobą, z którą chciałem rozmawiać, została mi odebrana”.

Mateusz, którego brat zmarł



**„Był moim młodszym bratem.
Nie wiem, dlaczego nie mógł ze mną
porozmawiać. Jak wielu nastolatków,
często kładł się spać późno, grając
swoją muzykę, a czasami
przychodził i rozmawiał ze mną.
Byłem tam tej nocy i często myślę,
dlaczego nie przyszedł do mnie i nie
powiedział, jak się czuje.”**

Lotte, której brat zmarł

Nie tylko odczuwasz swój własny smutek i dezorientację, ale możesz czuć się odpowiedzialny za pomoc we wspieraniu rodziców w ich żałobie, a także czuć, że otrzymałeś dodatkową odpowiedzialność za opiekę nad rodzicami w miarę ich starzenia się. Może się również zdarzyć, że ludzie będą pytać o twoich rodziców, nie zdając sobie sprawy, że ty też jesteś pogrążony w żałobie. Czasami może się wydawać, że straciłeś całą swoją rodzinę jednocześnie, ponieważ twoi rodzice odsuwają się od ciebie w żałobie i może być trudno nie obwiniać osoby, która zmarła.

Pomocna może być rozmowa o tym, jak się czujesz z dalszą rodziną i przyjaciółmi, aby uzyskać ich wsparcie.

Osoby starsze

Starsi ludzie mogą opłakiwać osobę, która zmarła i czuć żal odczuwany przez innych członków rodziny. Mogą też czuć, że nie powinni okazywać żalu, czując, że jest to w jakiś sposób „mniej ważne” lub że muszą „pozostać silni” dla innych członków rodziny. Może to skomplikować komunikację w rodzinie.

Niektórzy starsi ludzie mogą pamiętać czasy, kiedy samobójstwo było przestępstwem i dlatego mogą odczuwać głębsze poczucie piętna, które może towarzyszyć śmierci przez samobójstwo.

Osoby starsze mogą być narażone na ryzyko rozwoju depresji lub utraty zdrowia fizycznego po samobójczej śmierci w rodzinie, a mimo to niechętnie szukają pomocy lub wsparcia medycznego. Ważne jest, aby pamiętać, że doświadczasz czegoś bardzo trudnego i Twój lekarz rodzinny jest po to, aby Ci pomóc.

Przyjaciele

Większość ludzi, którzy zmarli, będzie miała przyjaciół, z którymi dzielili wiele doświadczeń i z którymi czuli się bliżej niż z niektórymi członkami swojej rodziny. Jako przyjaciel osoby, która zmarła, możesz czasami czuć, że twój smutek i potrzeby mogą zostać przeoczone i że trudno jest być wysłuchanym lub uzyskać wsparcie. Po śmierci może być trudno znaleźć się w drugorzędnej roli i mieć niewielki lub żaden udział w planowaniu pogrzebu lub w innych przygotowaniach. Możesz także mieć szczególnie intensywne uczucia, z którymi musisz sobie poradzić, jeśli jesteś osobą, która

„Czułam, że muszę pozostać silna, aby wspierać resztę mojej rodziny, zwłaszcza syna ze złamanym sercem, moje wnuki i prawnuki. Ale musiałam też radzić sobie z własnym bólem, ponieważ przez 45 lat była ona dla mnie jak córka.”

Joan, której zmarła synowa



wiedziała, jak źle się czuje twój przyjaciel. Może wiedzieli o tobie rzeczy, których nikt inny nie wiedział – i teraz już nikt tego nie wie.

Przyjaciele mogą czasami czuć, że nie są „uprawnieni” do żadnego wsparcia po czyjejś śmierci. Ważne jest, aby pamiętać, że liczy się to, jak ta strata na Ciebie wpływa, a nie to, czy byłeś spokrewniony z osobą, która zmarła. Jeśli jesteś w żałobie, zasługujesz na wsparcie w żałobie. Porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym w celu uzyskania pomocy lub wejdź na stronę: www.mindingyourhead.info, aby uzyskać internetowy katalog usług.

Osoby z trudnościami w uczeniu się

Ludzie często nie doceniają zdolności osoby z trudnościami w uczeniu się do odczuwania żalu i rozumienia śmierci. Twoja wiedza na temat osoby, która ma trudności w uczeniu się prawdopodobnie pomoże ci wiedzieć, jak najlepiej wspierać ich w radzeniu sobie z nowymi doświadczeniami. Może to być szczególnie trudne, jeśli osoba, która zmarła, była jedną z osób, które najlepiej rozumiały ich oraz ich potrzeby.

Czasami, ponieważ ludzie mogą nie być w stanie wyrazić swojego żalu w zwykły sposób, osoby wokół nich mogą zakładać, że nie są w żałobie, podczas gdy w rzeczywistości odczuwają cierpienie i ból.

Każda śmierć może być trudną do przekazania koncepcją, a idea śmierci samobójczej może być jeszcze trudniejsza do zrozumienia. Proste, jasne, powtarzające się wyjaśnienia tego, co się stało będą pomocne; Nasz język dotyczący

śmierci może być bardzo dezorientujący. Osoby z trudnościami w uczeniu się mogą mieć trudności ze zrozumieniem pojęć takich jak „strata” lub „odejście” i mogą preferować bardziej dosłowne wyjaśnienie, takie jak „zmarł”.

Pomocne może być włączenie osób z trudnościami w uczeniu się do jakichkolwiek rytuałów, takich jak pogrzeb, ze specjalną rolą, na przykład wybranie piosenki lub niesienie wiatów.

Porozmawiaj z kimś już teraz

Jeśli jesteś w niebezpieczeństwie lub rozpacz, lub znasz kogoś, kto jest, możesz skontaktować się z Lifeline bezpłatnie pod numerem 0808 808 8000 (Osoby niesłyszące i niedosłyszące mogą skontaktować się z Lifeline pod numerem telefonu tekstowego 18001 0808 808 8000) lub Samarytanami pod bezpłatnym numerem 116 123 (oba numery są bezpłatne z telefonów stacjonarnych i komórkowych w Irlandii Północnej). Możesz również poprosić swojego lekarza rodzinnego o wsparcie.

Jeśli potrzebujesz natychmiastowej pomocy, zadzwoń pod numer 999.

4

Pomaganie komuś, kto został pogrążony w żałobie

Większość tego przewodnika jest skierowana do osób bezpośrednio dotkniętych samobójstwem, ale ta część jest przeznaczona dla osób, które wspierają osoby pogrążone w żałobie.

Mój krewny lub przyjaciel

Jeśli członek twojej rodziny lub przyjaciel został pogrążony w żałobie w wyniku samobójstwa, osoba ta będzie potrzebowała miłości, życzliwości i wsparcia. Jednak osobie pogrążonej w żałobie może być bardzo trudno wyjaśnić, jak się czuje i poprosić o pomoc. Mogą ci powiedzieć, że wszystko jest w porządku, kiedy tak naprawdę nie jest. Ludzie, którzy zostali pogrążeni w żałobie w wyniku samobójstwa, mówią, że regularne oferty pomocy i wsparcia oraz możliwość wysłuchania lub rozmowy są nieocenione. Możesz zaoferować praktyczną pomoc: pomoc w zrobieniu zakupów lub wpadnięcie do nich z gotowanym posiłkiem. Nawet prosta wiadomość tekstowa, aby osoba wiedziała, że jest w twoich myślach, może zostać naprawdę doceniona.

Kluczową sprawą – podobnie jak w przypadku każdej straty – jest pozwolenie krewnemu lub przyjacielowi na rozmowę i wysłuchanie ich bez osądzania. Czasami ludzie pogrążeni w żałobie w wyniku samobójstwa mówią, że wielu ludziom bardzo niezręcznie jest mówić o tym, co się stało. Może to sprawić, że osoba pogrążona w żałobie poczuje się jeszcze bardziej odizolowana. Bardzo pomocne będzie więc upewnienie się, że rozumieją, że jesteś przy nich.

„Potrzebowałam ludzi, którzy powiedzieliby to samo, co powiedzieliby, gdyby była moja siostrą lub zginęła w wypadku: że jest im przykro, że wysłuchają mnie, że są przy mnie. Nikt tego nie zrobił. Myśle, że się bali – nadal boją się

mówić o samobójstwie i uznali, że lepiej nie wspominać o mojej przyjaciółce. To tak, jakby najlepiej o niej zapomnieć – a faktycznie umarła dawno temu. Ale ja o niej nie zapomniałam”.

Di, której zmarła przyjaciółka

Osoby pogrążone w żałobie po samobójstwie mogą mieć wiele pytań przychodzących im do głowy, z których najtrudniejsze to: „dlaczego to się stało?” i „czy mogłem coś zrobić, aby temu zapobiec?” Twój przyjaciel lub krewny może chcieć, abyś powiedział im, że nie są winni – a czasami mogą potrzebować, abyś pozwolił im wyrazić swoje poczucie winy i odpowiedzialności. Czasami mogą chcieć płakać bez niczyjego nakazu, aby przestali, lub mogą po prostu chcieć, abyś spędził z nimi czas. Ludzie zazwyczaj cenią sobie słuchanie wspomnień innych o czymś, co dana osoba zrobiła lub o tym, co dla nich znaczyła. Może to być trudne, ale staraj się nie skupiać tylko na śmierci, ale także na tym, kiedy dana osoba żyła i cieszyła się życiem.

Jeśli w rodzinie są dzieci lub młodzi ludzie, docenią to, jeśli zrozumiesz, że oni również są w żałobie. Dzieci czasami zgłaszają, że powiedziano im, aby „opiekowali się mamą”, kiedy sami potrzebują wsparcia.

Wysłuchanie niektórych rzeczy, które twój przyjaciel lub krewny czuje, że powinni powiedzieć, może być dla ciebie zbyt trudne. Możesz zasugerować, że mogą również zechcieć porozmawiać z niektórymi organizacjami, które oferują wsparcie, i abyście razem rozmawiali o innych aspektach tego, co się wydarzyło. Być może

mógłbyś pomóc im pójść i porozmawiać z lekarzem lub wziąć udział w grupie wsparcia.

Możesz również zanotować konkretne daty (takie jak urodziny i data śmierci osoby, która zmarła, Dzień Ojca lub Dzień Matki) i pamiętać o nich w nadchodzących latach.

Mój kolega z pracy lub pracownik

Ktoś, kto został pogrążony w żałobie w wyniku samobójstwa, może czuć się świadomy piętna związanego z samobójstwem i mieć trudności z powrotem do pracy, do miejsca, które może wydawać się być w centrum uwagi ludzi. Pomocne może być wcześniejsze zapytanie ich, co chcieliby, aby ludzie wiedzieli o osobie, która zmarła i o tym, jak zmarła, oraz udzielenie kolegom podpowiedzi na temat tego, co mogłoby pomóc. Na przykład, możesz powiedzieć całemu personelowi coś takiego: „Xxx wraca w poniedziałek. Większość z was wie, że jego córka (imię) zmarła miesiąc temu. Xxx chce, aby wszyscy wiedzieli, że (imię) odebrała sobie życie. Jak możecie sobie wyobrazić, on i cała jego rodzina są wstrząśnięci, zszokowani i pełni żalu. Poprosił mnie, abym powiedział wam, że nie ma nic przeciwko ludziom składającym kondolencje, ale wolałby nie być pytany o szczegóły tego, co się stało.

Podobnie, twój współpracownik może nie chcieć ujawnić tych informacji. Tak czy inaczej, ważne jest, aby uszanować ich życzenia.

Osoby pogrążone w żałobie po samobójstwie często doceniają, że koledzy są świadomi tego, co się stało, nawet

powiedzenie po prostu: „Przykro mi z powodu twojej córki”, jest lepsze niż całkowite zignorowanie tego.

Żadna żałoba nie przebiega według zgrabnego wzorca, a zwłaszcza żałoba po samobójstwie może być chaotyczna. Możliwe, że twój kolega lub pracownik będzie potrzebował urlopu za kilka miesięcy lub w okolicach rocznicy śmierci – nawet za kilka lat.

Jest to prawdopodobne, że przez dłuższy czas będą mieli trudności z koncentracją lub funkcjonowaniem w sposób, w jaki to miało miejsce w przeszłości; mogą stracić wiarę w swoje zdolności do wykonywania nawet prostych zadań. Alternatywnie, mogą chcieć pracować do wyczerpania, aby uniknąć myślenia o tym, co się stało.

Pomocne byłoby przypomnienie wszystkim pracownikom, zwłaszcza jeśli był to członek personelu, który zmarł w wyniku samobójstwa, o wsparciu dostępnym dla nich w miejscu pracy lub poza nim (na przykład, jeśli w miejscu pracy znajduje się dział zasobów ludzkich lub dział zdrowia).

Agencja ds. stosunków w pracy (The Labour Relations Agency) we współpracy z CRUSE Bereavement Care ma wytyczne dla pracodawców o nazwie „Zarządzanie żałobą w miejscu pracy”. Niniejszy przewodnik ma na celu pomóc pracodawcom w odpowiednim zareagowaniu na smutek i praktyczne potrzeby pracownika, który doznał żałoby. Egzemplarze tego przewodnika są dostępne do pobrania ze strony internetowej Agencji ds. stosunków w pracy: www.lra.org.uk

Mój uczeń

Śmierć samobójcza któregokolwiek członka społeczności szkolnej lub uniwersyteckiej – studenta, krewnego ucznia lub członka personelu – należy rozważyć i odpowiednio na nią zareagować. Może się okazać, że młodzi ludzie reagują na różne sposoby: Niektórym może być trudno mówić, niektórzy mogą mieć trudności z powstrzymaniem płaczu. Młodzi ludzie cenią sobie, że pracownicy odnoszą się do tego, co się stało, nawet w bardzo prosty sposób: („Było mi bardzo przykro, gdy usłyszałem o twoim bracie”), zamiast całkowitego zignorowania.

Szkoły powinny mieć politykę dotyczącą incydentów krytycznych, która jest aktywowana po śmierci ucznia.

Departament Edukacji opublikował wytyczne dotyczące zarządzania krytycznymi incydentami w szkołach, które określają, jak wspierać uczniów i personel po traumatycznym wydarzeniu, w tym podejrzanym samobójstwie.

Strach i piętno wokół samobójstwa mogą być szczególnie silne w szkole lub na uczelni, zwłaszcza gdy zmarła młoda osoba. Personel może obawiać się pewnych reakcji naśladowczych i z tego powodu unikać mówienia o tym, co się stało. Może to być reakcja, która najprawdopodobniej narazi na niebezpieczeństwo zarówno młodą osobę pogrążoną w żałobie, jak i inne osoby.

Jeśli zmarły był rodzicem lub opiekunem ucznia, dany student będzie potrzebował dużo wsparcia i zrozumienia, gdy będzie próbował kontynuować naukę, podczas w głowie ma mnóstwo pytań i wirujących emocji. Może czuć się głęboko zraniony i odrzucony, a także rozpaczliwie smutny i zabierze te uczucia ze sobą do szkoły lub na studia.

Oczywiście, jako członek personelu, możesz również zostać dotknięty śmiercią i może to przypominać ci o poprzednich stratach. Upewnij się, że też masz wystarczające wsparcie.

Wskazówki dotyczące wspierania osoby pogrążonej w żałobie w wyniku nieoczekiwanej śmierci

Co zrobić, aby wesprzeć osobę, która niespodziewanie znalazła się w żałobie:

- Daj czas na wysłuchanie i zrozumienie
- Zapytaj, co możesz zrobić, aby pomóc
- Bądź sobą i komunikuj się naturalnie
- Zapytaj tę osobę, czy chciałaby o tym porozmawiać
- Dowiedz się i podziel się tym, jakie wsparcie i usługi są dostępne w innym miejscu
- Jeśli nie wiesz, co powiedzieć, wyjaśnij, że nie wiesz, co powiedzieć

Wspierając osobę, która nieoczekiwanie straciła kogoś bliskiego, nie należy:

- Unikać tej osoby lub pozwolić na niechęć, co może uniemożliwić ci zaoferowanie wsparcia
- Wyrażać zbyt wiele opinii lub spekulować na temat wydarzeń
- Unikać mówienia o osobie, która zmarła
- Zakładać, że wiesz, jak czuje się dana osoba
- Używać frazesów („na wszystko jest powód”, „czas jest wielkim uzdrowicielem”, „teraz zaznali pokoju”) – to czasem może irytować osoby pogrążone w żałobie
- Próbować znaleźć przyczyny lub wydać osąd na temat ich utraty
- Pytać, jak się mają, chyba że masz czas, aby ich wysłuchać

5

Przetrawianie i stawienie czoła przyszłości

Odbudowa swojego życia może wydawać się ogromnym wyzwaniem.

Ta sekcja zawiera porady od osób, które zostały pogrążone w żałobie w wyniku samobójstwa



Ważne jest, aby zrozumieć, że skrajna reakcja żalu jest bardzo naturalną reakcją na tak smutne i tragiczne wydarzenie. To czas, aby uświadomić sobie własną słabość i zadbać o siebie. Przede wszystkim ważne jest, aby pamiętać, że nie jesteś winny. Nikt nie jest winny.

Każda osoba pogrążona w żałobie ma swoje własne potrzeby – nie ma dwóch osób, które po śmierci samobójczej poczują się tak samo; nawet jeśli możesz doświadczać różnych intensywnych emocji, twoja strata jest taka sama. Nie masz czasowych na radzenie sobie z żalem, smutek nie zawsze porusza się w kierunku do przodu. Rodzina i przyjaciele mogą pomóc ci zaspokoić praktyczne i emocjonalne potrzeby. Informacje, nadawanie znaczenia i bezpieczeństwo fizyczne również będą miały dużą rolę do odegrania w tym, jak sobie będziesz radzić.

Dbanie o siebie

Po śmierci kogoś może się zdarzyć, że opiekujesz się wszystkimi oprócz siebie. Może to być szczególnie prawdziwe po śmierci przez samobójstwo, częściowo dlatego, że świat wokół ciebie został zniszczony, a częściowo dlatego, że czujesz, że nie możesz pozwolić innym by się tobą opiekowali lub cię wspierali. Niektórzy ludzie powiedzieli, że po śmierci w wyniku samobójstwa czują, że „nie mają prawa” do współczucia. Możesz też

należać do osób, które mają reputację osoby „radzącej sobie” i ważne jest dla ciebie, aby nie pokazywać światu, jak się czujesz.

Czasami może być kuszące, aby stać się bardzo zajęтым i wyczerpać się zadaniami, aby zmęczenie mogło wymazać część bólu, nawet na chwilę lub dwie. Możesz stać się tak zajęty próbami ochrony innych, na przykład swoich dzieci, że nie będziesz chronić siebie.

Próba przybrania odważnej miny i ignorowania swoich uczuć tylko przedłuży ból, zranienie i żal.

Dbanie o siebie może oznaczać czas spędzony w towarzystwie przyjaciół, z którymi możesz być otwarty, lub może oznaczać wybór samotności: i możesz też chcieć różnych rzeczy w różne dni. Ważne jest, aby rozpoznać swoje potrzeby i upewnić się, że o nie dbasz.

**„To tak, jak mówią w samolotach –
załóż własną maskę tlenową,
zanim zaopiekujesz się innymi.
Stwierdziłam, że muszę poświęcić
kilka chwil dla siebie, bo inaczej
bym spadła na dno i nikomu nie
pomogła”.**

Faye, której zmarł mąż

Znalezienie słuchacza

Ludzie, którzy zostali pogrążeni w żałobie w wyniku samobójstwa mówią, że najbardziej pomocne jest znalezienie kogoś (lub więcej niż jednej osoby), która potrafi słuchać. Mogą nie być najbardziej oczywistymi ludźmi – przyjaciele mogą nie być tak łatwi do rozmowy lub tak dostępni, jak można by się spodziewać. Szukaj ludzi, którzy po prostu cię wysłuchają i pozwolą ci „być sobą”.

Jeśli wydaje się, że przyjaciele i rodzina nie wiedzą, jak cię wspierać, lub jeśli uważasz, że bardziej pomocna jest rozmowa z kimś, kto cię nie zna, rozważ skontaktowanie się z lekarzem rodzinnym lub organizacją wspierającą osoby w żałobie. Lista lokalnych organizacji znajduje się na stronie internetowej www.mindingyourhead.info

Posiadanie słuchacza, który jest po twojej stronie, nie oznacza, że musisz z nim rozmawiać o tym, jak się czujesz. Czasami najlepszym wsparciem może być robienie czegoś razem w ciszy, na przykład pójdzie na spacer lub oglądanie telewizji.

„Po śmierci mojego syna było mi naprawdę ciężko – czułem, że zawiodłem jako ojciec i mąż. Moje „praktyczne” ja mówiło mi, że muszę naprawić sytuację dla mojej żony i dwóch innych synów. Bałem się mówić o samym sobie, że będę postrzegany jako słaby i niezdolny do dbania o rodzinę w sposób, w jaki tego potrzebują. Miałem kilka bardzo mrocznych chwil, ale z czasem zdałem sobie sprawę, że jest dokładnie odwrotnie - mówienie o tym, jak się czuję, uczyniło mnie silniejszym i bardziej zdolnym do radzenia sobie z tym, co się stało. Powiedziałbym każdemu, że ważne jest, aby porozmawiać z kimś, czy to z przyjacielem, rodziną, kimś w pracy, czy z lekarzem rodzinnym, o tym, jak się czujesz - to nie czyni cię mniej mężczyzną. Utrata syna nigdy się nie zmieni, ale teraz wiem, że mówienie o tym sprawia, że jestem lepiej przygotowany do radzenia sobie.”

Dean, którego zmarł syn

Natychmiastowe potrzeby

Możesz odczuwać potrzebę bycia bezpiecznym - ważne jest, abyś ty i twoja rodzina czuli się tak bezpiecznie, jak to tylko możliwe. W razie potrzeby miej rutynę bezpieczeństwa i kogoś, do kogo możesz zadzwonić, gdy czujesz się zagrożony. Codzienne czynności, takie jak pójście do pracy, należy wznowić, gdy tylko poczujesz się na siłach. Unikaj długich lub niepotrzebnych rozłąk z rodziną i przyjaciółmi.

- Miej spójną rutynę w domu, w pracy i z przyjaciółmi.
- Nie izoluj się.
- Poświęć czas i wsparcie emocjonalne innym oraz przyjmuj w zamian pomoc.

Musisz rozmawiać z innymi ludźmi. Po utracie bliskiej osoby przez samobójstwo możesz stracić zainteresowanie innymi ludźmi i nie chcesz rozmawiać z nimi o tym, co się stało. Aby przejść przez ten trudny czas, będziesz potrzebować wsparcia innych osób. Możesz zwrócić się do rodziny, przyjaciół lub przedstawiciela swojej wiary / grupy wyznaniowej.

- Porozmawiaj szczerze z przyjaciółmi i rodziną o swoich uczuciach i odczuwanej dezorientacji.
- Znajdź osoby, z którymi czujesz się komfortowo rozmawiając i okazując emocje.
- Poszukaj dodatkowego wsparcia u doradców lub lekarzy, jeśli uważasz, że tego potrzebujesz.

- Spotkaj się z innymi osobami pogrążonymi w żałobie w ten sam sposób, jeśli uważasz, że to pomoże.

Musisz sprawić, by strata była realna – czasami trudno uwierzyć, że osoba, która umarła, odeszła, lub że nie wejdzie do pokoju, tak jakby nic się nie stało. Jest to normalna reakcja na śmierć. Znajdź pozytywne sposoby upamiętnienia lub uhonorowania osoby, która zmarła teraz i w przyszłości.

- Weź udział w ceremoniach żałobnych (np. udział w pogrzebie, pozostawienie prezentu na grobie).
- Podziel się swoimi uczuciami smutku.
- Zachowaj zdjęcia lub specjalne pamiątki po osobie, która zmarła.

Niektórym osobom, które zostały dotknięte samobójstwem, pomaga nawiązanie kontaktu z innymi, którzy zostali pogrążeni w żałobie w wyniku samobójstwa. Pomocne może być poznanie ich uczuć i zmniejszenie poczucia izolacji. Może to być poprzez czytanie artykułów lub książek osób pogrążonych w żałobie lub uczestnictwo w grupie wsparcia dla osób pogrążonych w żałobie w wyniku samobójstwa.

„Kiedy opuściłam moje pierwsze spotkanie grupy wsparcia dla osób pogrążonych w żałobie po samobójstwie, poczułam się, jakby zdjęto mi z ramion ogromny ciężar. Wiedziałam, że nie jestem sama”.
Angela, której zmarł partner



„Gdybyś powiedział mi kilka tygodni wcześniej, że to się stanie, byłbym prawie pewien, że nie będę w stanie sobie z tym poradzić, że moja własna śmierć byłaby jedynym wyjściem z niemożliwego do zniesienia żalu. Ale tak się nie stało. Jest to wyczerpujący, bolesny i długi proces, ale można ponownie cieszyć się życiem. Powoli odkryliśmy, że przeżyliśmy i słońce wróciło do naszego życia.”

Dick, któremu zmarł syn

Wyobrazenie sobie, że wchodzisz do pokoju i dołączasz do innych osób pogrążonych w żałobie lub dotkniętych samobójstwem, może być zniechęcające. Niektórzy ludzie obawiają się, że nie będą w stanie stawić czoła bólowi odczuwanemu przez innych ludzi. Jednak grupy wsparcia mają na celu właśnie to, aby wspierać ludzi, i zrobią wszystko, co w ich mocy, aby pomóc osobom, które przychodzą po raz pierwszy, poczuć się akceptowanymi, mniej odizolowanymi i bez presji opowiadania o swoich doświadczeniach.

Niektórzy ludzie mogą woleć nie uczęszczać do grupy i zamiast tego znaleźć wsparcie w inny sposób, a niektórzy mogą zdecydować się na chwilę odroczenia, zanim dołączą.

Potrzeby długoterminowe

Pamiętaj, że każdy potrzebuje czasu na przystosowanie się po nieoczekiwanej śmierci. Pomocne może okazać się wielokrotne rozmawianie i myślenie o tym, co się stało, zanim będziesz w stanie to w pełni zrozumieć.

Daj sobie więcej czasu na pogodzenie się z niesprawiedliwością, winą lub złością. Odwiedź grób lub miejsca, w których czujesz się blisko tej osoby. Pomocne może być przeglądanie albumów ze zdjęciami.

Radzenie sobie z przypomnieniami, niepokojącymi myślami lub obrazami śmierci może pojawić się przypadkowo lub w odpowiedzi na rzeczy, które przypominają o tym, co się wydarzyło. Mogą one powodować zdenerwowanie, fizyczny i

emocjonalny niepokój, uniemożliwiać sen i zakłócać pracę. Zarządzanie przypomnieniami i wyzwalaczami może zapewnić większą stabilność i większe poczucie kontroli emocjonalnej.

- Unikaj niepotrzebnych przypomnień o tym, co się stało, dopóki nie poczujesz, że jesteś na nie gotowy.
- Pamiętaj, że ważne daty, takie jak rocznice lub specjalne okazje, będą przypomnieniami.
- Miej plan radzenia sobie z przypomnieniami, gdy się pojawiają.
- Z czasem przypomnienia będą coraz słabsze i będzie ich coraz mniej, a ty będziesz lepiej sobie z nimi radzić.

Dodatkowe wsparcie

Możesz czuć, że potrzebujesz lub chciałbyś otrzymać profesjonalne wsparcie. Staraj się unikać mówienia sobie: „Nie jestem chory, nic mi nie będzie i nie potrzebuję żadnej pomocy”. Utrata kogoś przez samobójstwo jest niewiarygodnie trudna. Prośenie innych o pomoc w tym trudnym czasie nie jest oznaką słabości.

Możesz uzyskać dostęp do dodatkowego wsparcia za pośrednictwem swojego lekarza rodzinnego lub wejść na stronę internetową www.mindingyourhead.info, aby uzyskać listę usług w swojej okolicy.

„Nadzieja jest jak słońce, które gdy do niego zmierzamy, rzuca za nami cień naszego ciężaru.”

Samuel Smiles

6

Pomocna lektura

Ta sekcja zawiera sugerowaną literaturę, która może okazać się przydatna.



Pomocna lektura

Poniższa lista nie jest wyczerpująca, więcej informacji można uzyskać za pomocą wyszukiwarki internetowej.

Książki dla osób dorosłych

- **Aftershock: help, hope and healing in the wake of suicide.** autorstwa David Cox i Candy Arrington: Trust Media Oto (2003).
- **A special scar: the experiences of people bereaved by suicide.** autorstwa Alison Wertheimer: Routledge (2001).
- **Bereaved by suicide.** autorstwa Patrick Shannon: CRUSE Bereavement Care (2001).
- **Dying to be free: a healing guide for families after suicide.** autorstwa Beverly Cobain i Jean Larch: Hazelden (2006).
- **Echoes of suicide.** autorstwa Siobhan Foster Ryan: Veritas (2001).
- **I wasn't ready to say goodbye: surviving, coping and healing after the sudden death of a loved one.** autorstwa Brook Noel i Pamela Blair: Source Books Inc (2008).
- **No time to say goodbye: surviving the suicide of a loved one.** autorstwa Carli Fine: Doubleday (2002).
- **Silent grief: living in the wake of suicide.** autorstwa Christopher'a Lukas i Henry'ego Seiden: Kingsley Publishers (2007).

- **Broszury od panelu „Eastern Trauma Advisory Panel”:**

- Radzenie sobie z nagłą śmiercią: pomoc dla dzieci i młodzieży
- Radzenie sobie z nagłą śmiercią: informacje dla młodzieży
- Radzenie sobie z nagłą śmiercią w wieku dorosłym
- Radzenie sobie z nagłą śmiercią: powszechne reakcje związane z żałobą.

Broszury te są dostępne do pobrania w formie elektronicznej ze strony poświęconej żałobie na stronie internetowej Belfast Health and Social Care Trust www.belfasttrust.hscni.net

- **Nadzieja i światło w ciemności.**

Ta broszura została wydana przez Northern HSCT we współpracy z rodzinami pogrążonymi w żałobie po samobójstwie. Możesz ją pobrać z ich strony internetowej pod adresem www.northerntrust.hscni.net/services/bereaved-by-suicide

Książki dla nastolatków

- **Healing your grieving heart: for teens.** autorstwa Alana D. Wolfelt: Companion Press (2001).
- **The grieving teen: a guide for teenagers and their friends.** autorstwa Helen Fitzgerald: Simon and Schuster (2000)
- **When a friend dies: a book for teens about grieving and healing.** autorstwa Marilyn E Gootman: Free Spirit Publishing (2005).

Książki dla dzieci / osób wspierających dzieci

- **Beyond the rough rock: supporting a child who has been bereaved through suicide.** autorstwa Di Stubbs i Julie Stokes: Winston's Wish Foundation (2008).
- **But I didn't say goodbye: helping children and families after suicide.** autorstwa Barbary Rubel: Griefwork Centre Inc (2009).
- **How to help children and young people bereaved by suicide.** Barnardo's Northern Ireland (2008).
- **Muddles, puddles and sunshine.** autorstwa Diany Crossley: Hawthorn Press (2010).
- **Red chocolate elephants: for children bereaved by suicide.** autorstwa Diany C Sands: Karridale Pty Ltd (2010).
- **Rocky roads: the journey of families through suicide grief.** autorstwa Michelle Linn Gust: Chellehead Works (2010).

Książki dla osób z trudnościami w uczeniu się

- **When somebody dies.** autorstwa Sheili Hollins: Gaskell (2003).
- **When Mum died.** autorstwa Sheili Hollins: Gaskell (2004).
- **When Dad died.** autorstwa Sheili Hollins: Gaskell (2004).

7

Dalsze wsparcie

Niniejsza sekcja zawiera lokalne dane kontaktowe umożliwiające znalezienie pomocy i wsparcia.



Dalsze wsparcie jest dostępne za pośrednictwem lekarza rodzinnego lub kontaktując się z lokalnym biurem wsparcia dla osób w żałobie po samobójstwie:

Nazwa Trustu	Obszary Rady	Kontakt
Western HSCT	Omagh & Fermanagh	Kom.: 078 4156 9000
	Limavady, Derry City & Strabane	Kom.: 073 8541 4442
Northern HSCT	Causeway Coast & Glens	Tel.: 028 9441 3544 Kom.: 077 9563 3916 Kom.: 073 8539 3912
	Mid-Ulster (część)	
	Mid and East Antrim	
	Antrim & Newtownabbey	
Belfast HSCT	Belfast City	Kom.: 073 8595 7572
South Eastern HSCT	Lisburn & Castlereagh	Tel.: 028 4461 1797
	Ards & North Down	
Southern HSCT	Armagh, Banbridge i Craigavon	Tel.: 028 3756 4461 Kom.: 078 2562 7133
	Newry, Mourne & Down	
	Mid-Ulster (część)	

Każdy lokalny Fundusz Zdrowia i Opieki Społecznej ma na swojej stronie internetowej sekcję pomocy dla osób w żałobie, gdzie można znaleźć więcej informacji na temat dostępnych usług:

Lokalizacja	Strona internetowa
Belfast HSCT	www.belfasttrust.hscni.net/service/bereavement
Northern HSCT	www.northerntrust.hscni.net/services/bereaved-by-suicide
South Eastern HSCT	https://setrust.hscni.net/service/bereavement-care/
Southern HSCT	https://southerntrust.hscni.net/your-health/health-improvement/protecting-your-mental-health/about-protect-life-the-ni-suicide-prevention-strategy/
Western HSCT	www.westerntrust.hscni.net/service/bereavement-care

„Przez długi czas po jej śmierci myślałam tylko o jej śmierci i sposobie, w jaki umarła. To były dręczące myśli i bolało mnie, że nie pamiętam nic z jej życia wcześniej. Nie miałam żadnych wspomnień, żadnych snów. Ale potem dobre myśli zaczęły wracać. Teraz, kiedy o niej myślę, zawsze cieszymy się wspólnie spędzonym czasem”.

Amy, której zmarła matka

Podziękowania

Niniejsza broszura została zaadaptowana za zgodą Help is at Hand (poprawiona w 2015 r.), publikacji wydanej przez Public Health England (www.gov.uk/phe) i National Suicide Prevention Alliance (www.nspa.org.uk).

Wiele osób pomogło w przygotowaniu poprawionej broszury Help is at Hand, dziękujemy im wszystkim za ich staranny i przemyślany wkład. W szczególności chcielibyśmy podziękować tym, którzy tak hojnie podzielili się swoim osobistym doświadczeniem utraty bliskiej osoby w wyniku samobójstwa.

PHA pragnie również podziękować wszystkim, którzy pomogli dostosować broszurę do użytku w Irlandii Północnej, w tym grupie usług Northern Ireland Bereaved by Suicide Services.

„Od śmierci mojej żony minęło już pięć lat, a ja wciąż tęsknię za nią każdego dnia, bo pozostawiła po sobie ogromną pustkę. Staram się koncentrować na mojej córce i szczęściu, które dzielimy, i stopniowo nauczyłem się akceptować, że uczucie bólu nigdy nie minie i mam teraz sposoby, aby sobie z tym poradzić.”

Chris, któremu zmarła żona



Public Health
Agency

Public Health Agency

12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.

Tel: 0300 555 0114 (stawka lokalna).

www.publichealth.hscni.net

Znajdź nas na:



You Tube